Cine sunt eu într-o societate traumatizată?

Cum ne determină viaţa dinamicile relaţiei agresor-victimă şi cum ne eliberăm de acestea

\t.t

k>k.V . 22

5 * ş

^ilfiV

cu H
psiHoloc(e psihoterapie

Cine sunt eu într-o societate traumatizată ?

Cum ne determină viaţa dinamicile relaţiei agresor-victimă şi cum ne eliberăm de acestea

\t;t

JF Sm

pil <D
p^
J-H
psi**H**ologie
cu

pu

a
P£! N **Ci** ret
>-H
l-M
m
psihoterapie

Cine sunt eu într-o societate

traumatizată ?

Cum ne determină viaţa dinamicile relaţiei agresor-victimă şi cum ne eliberăm de acestea

\t;t

JF Sm

pil <D
p^
J-H
cu

pu

a
P£! N **Ci** ret
>-H
l-M
m

psi**H**ologie

psihoterapie

Cine sunt eu într-o societate traumatizată?

Cum ne determină viaţa dinamicile relaţiei agresor-victimă şi cum ne eliberăm de acestea

oii

rrtft.

<L> Pi **H**
PSIHOLOGIE PSIHOTERAPIE
PSIHOLOGIE – PSIHOTERAPIE

Colecţie coordonată de Simona Reghiritovschi
Franz Ruppert

CINE SUNT EU ÎNTR-O SOCIETATE TRAUMATIZATĂ?

CUM NE DETERMINĂ VIAŢA DINAMICILE RELAŢIEI AGRESOR-VICTIMĂ ŞI CUM NE ELIBERĂM DE ACESTEA

Traducere din germană de Radu Gabriel Pârvu

A

TRei
Editori:

SILVIU DRAGOMIR VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial: MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactare: victor popescu

Design copertă: Faber Studio

Director producţie: CRISTIAN CLAUDIU COBAN
Dtp:
dan crăciun

Corectură: ROXANA NACU O ANA APOSTOLESCU
Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?: Wie Täter- Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien
Autor: Franz Ruppert

Copyright © 2018 Klett-Cotta – J.G. Cotta'sche

Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart
Copyright © Editura Trei, 2020 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti Tel.: +4

021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20 e-mail:

comenzi@edituraUei.ro www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-0945-6 ISBN (epub):

9786064018359

Cuvânt-înainte

De ce scriu această cărticică? Totul a început pentru mine în primele luni ale anului 2017, odată cu înrăutăţirea situaţiei mondiale. Cu războaiele din Irak, Siria şi Libia. Cu puhoaiele de refugiaţi crescânde, generate de acestea, cu oameni din Afganistan, Irak, Siria şi Africa, veniţi şi în Germania. Cu alegerea lui Donald Trump ca

preşedinte al SUA. Cu edificarea unei dictaturi în Turcia. Cu mişcările dreptei naţionaliste în Franţa, Irlanda de Nord şi Germania. Cu ameninţarea războiului atomic dintre Coreea de Nord şi Statele Unite. Spre a menţiona doar ceea ce este evident şi mi se pare a fi deosebit de ameninţător. Ţi se taie respiraţia când înţelegi cu câtă obrăznicie şi cinism ţi se vorbeşte neîncetat de la sfârşitul celui de-al Doilea Război Mondial despre un al Treilea Război Mondial, vânzându-ţi-se asigurări de pace. Cum se lucrează neabătut la construcţia imaginii inamicilor şi cum lumea se cramponează de ea. Cum orice altă escaladare în bătălia decisivă dintre SUA şi aliaţii ei din NATO, pe de o parte, şi fosta URSS, acum Rusia, pe de altă parte, este anunţată ca o pură măsură defensivă.

N-am mai putut dormi liniştit. Am observat cum gândurile mele se învârtesc tot mai puternic în jurul acestor realităţi globale şi sociale. Mi-a crescut în permanenţă nivelul de stres. M-am întrebat cum m-aş putea opune. M-am gândit că acum ar trebui să aduc mai repede printre oameni cunoştinţele pe care le-am dobândit de-a lungul anilor prin activitatea mea terapeutică, înainte de a fi prea târziu. Ca oamenii să se trezească în sfârşit şi să înceteze să se mai traumatizeze reciproc în mod absurd. Ca ei să nu mai escaladeze prin intermediul războaielor şi al terorii aceste dinamici demente ale relaţiei agresor-victimă. Ca ei să nu se mai împingă reciproc în abisul unei catastrofe atomice.

Am venit pe lume în 1957 într-un sătuc din Bavaria. Un portret spart al lui Hitler în mansarda casei bunicii mele din partea mamei, un pistol funest în noptiera celui mai mare frate al mamei, teama pe care mi-o trezeau filmele de război în alb-negru, pe care le vedeam la televizorul recent achiziţionat – din copilărie nu mi-au rămas prea multe amintiri despre ultimul mare război pe pământ german. Abia mult mai târziu mi-am dat seama cât de traumatizaţi au fost părinţii mei de obârşia lor, de dictatura nazistă şi de evenimentele imediate ale războiului. Abia de câţiva ani am putut să înţeleg şi să simt într-o oarecare măsură cât de mult am fost traumatizat eu însumi de către părinţii mei traumatizaţi.
Din fericire, între timp am putut lucra continuu la propriile traume psihice. Nu mă mai îndoiesc de faptul că în copilărie n-am fost dorit, iubit şi protejat de violenţă. într-o noapte agitată din vara lui 2017, când am avut contracţii în tot corpul şi nu puteam dormi, am auzit deodată o voce: Ai voie să plângi! Atunci mi-au curs şiroaie de lacrimi şi m-am detensionat total dintr-un moment în altul. Evident, această frază liniştise copilaşul din mine, respins şi refuzat cu 60 de ani în urmă, când plânsese şi-şi exprimase sentimentele. încă din faşă învăţasem să-mi reprim frica de singurătate şi violenţă, supărarea, furia şi durerea. Să nu mai ţip şi să nu mai plâng; în schimb, să mă ruşinez când nu eram destul de cuminte în ochii părinţilor şi ai

profesorilor. Din afară păream liniştit, dar stresul meu lăuntric creştea tot mai mult.
Cei care cercetează ataşamentul numesc acest comportament „nesigur- evitant”: în aparenţă, copilul acţionează calm, spre a putea rămâne în contact cu părinţii care îl resping şi îl pedepsesc. Lăuntric, el este foarte tensionat. Copilul trebuie să-şi reprime nevoia de contact şi de iubire şi să-şi ţină sub control sentimentele. M-a liniştit apoi nu doar să cunosc acest tipar – de mulţi ani ţin deja conferinţe pe această temă –, ci şi să simt intens acest model pe propria-mi piele. în ciuda situaţiei mondiale care degenerează în demenţă, pot să dorm mult mai bine decât înainte.
Pot observa lucruri asemănătoare şi la alţii. Propriile lor traume (din copilărie) se declanşează din cauza unor evenimente sociale actuale (de exemplu, atentate teroriste sau politicieni dictatoriali). Ei intră în panică, se agită şi se stresează. Pe urmă, dacă au ocazia să se confrunte cu propriile traume, pot să se liniştească din nou şi să-şi regleze mai bine emoţiile. Deşi, prin aceasta, lumea exterioară nu se schimbă câtuşi de puţin. Dar astfel, ei îşi revin şi pot percepe într-un mod mai realist posibilităţile lor de acţiune actuale.
Niciunul dintre noi nu poate salva „lumea”. Pe cât posibil ar trebui să ne
ferim îndeosebi de cei care încearcă să facă acest lucru. Fiecare dintre noi nu este decât un scurt instantaneu al vieţii în cadrul unor dimensiuni spaţio- temporale inimaginabile. De aceea avem

dreptul să ne protejăm de nenorociri această viaţă preţioasă – şi să ne bucurăm de ea, în măsura în care ne permit situaţia mondială şi propriile resurse vitale din momentul actual. Avem dreptul să ne salvăm de nebunia evidentă a altor oameni, indiferent unde este posibil în această lume.
Pentru a putea face acest lucru, trebuie să învăţăm ceva important, când lucrăm la propriul psihic traumatizat: să nu ne lăsăm antrenaţi în vârtejul nenumăratelor dinamici ale relaţiei agresor-victimă, care se pot dezvolta în noi şi ne sunt oferite continuu de alţi oameni.
întrebarea de principiu „Cine sunt eu şi ce vreau?” include următoarea reflecţie: „în ce comunitate de oameni aş dori să trăiesc?” Ce mă leagă de semenii mei? Ce mă separă de ei? Există în realitate un „Noi” pentru care merită să-mi pun în joc energiile vitale? Sau acest „Noi” nu este decât iluzia unei comunităţi coercitive, rânduită aparent armonios, care trăieşte în vrăjmăşie cu alte comunităţi coercitive din jurul ei?
Eu, unul, îmi urmez drumul personal şi profesional, atât cât pot. Desfăşor o activitate terapeutică şi publicistică pe care eu o consider corectă şi judicioasă şi care-mi face plăcere. Mă bucur când văd că astfel le sunt de ajutor altor oameni în existenţa lor cotidiană. Acest lucru îmi confirmă că poate fi un bun început. Mă bucur de întâlnirile şi de contactul cu asemenea oameni. între timp pot renunţa foarte bine, fără teama însingurării, la compania altora, care sunt blocaţi

în dinamicile relaţiei agresor-victimă. Nici nu-mi doresc să mă confrunt mai intens cu problemele create de propriile lor traume.
în fine, am scris această cărticică pentru mine însumi, spre a-mi tria sentimentele, gândurile şi experienţele. Pentru a lămuri ce este mai important din punctul meu de vedere să ştiu despre acest glob pământesc şi despre oamenii adunaţi pe el. Ca să elucidez ce poate fi făcut şi ce nu din punct de vedere social, spre a evita pe cât posibil nenumăratele dinamici ale relaţiei agresor-victimă din societăţile traumatizate şi traumatizante din jurul meu şi spre a nu pune în scenă noi dinamici ale relaţiei agresor-victimă. Aşadar, prin această carte n-aş dori să ofer nimănui prilejul să intre cu mine într-un dialog agresor-victimă. Nu mă interesează să desconsider şi să învinovăţesc alţi oameni. Ci să identific nişte cauze, aşa cum le înţeleg eu în clipa de faţă. îmi face plăcere să intru în contact cu cititorii care vor să-mi împărtăşească experienţele lor de viaţă despre cele scrise aici. Mă bucur dacă opiniile mele ajută într-un loc sau altul la configurarea unor comunităţi constructive, eliberate pe cât posibil de traume. Fiecare se poate schimba în bine doar singur. Dacă mulţi fac lucrul acesta, se schimbă şi societăţile.
München, martie 2018

Capitolul 1

Eu si umanitatea

Paradisul ar fi accesibil pe pământ

Ca specie („homo sapiens”), umanitatea a ajuns departe. în anul 2018 pe acest pământ trăiesc deja 7,5 miliarde de oameni, iar tendinţa este crescătoare[1]. Ei au făcut cuceriri culturale şi tehnologice fantastice, care le pot pune la dispoziţie din belşug hrană, îmbrăcăminte, locuinţe, produse de orice tip, mobilitate şi informaţii. A fi om şi a trăi ca om poate fi ceva minunat şi foarte plăcut. Ne stau la dispoziţie cunoştinţe infinite. Există profesori, instituţii educaţionale şi metode didactice de excepţie. Există mulţi oameni care se sprijină reciproc cu devotament. Care îşi dau o mână de ajutor cu drag şi cu plăcere. Vedem acest lucru, de exemplu, ori de câte ori apare o mare nenorocire provocată de o catastrofă naturală şi o mulţime de oameni vine imediat la faţa locului, să ajute cu mare angajament.
Consider oamenii drept o parte a evoluţiei. întrucât procesele de evoluţie găsesc permanent

soluţii de compromis mai mult sau mai puţin reuşite pentru probleme şi conflicte, şi noi, ca homo sapiens, suntem în multe privinţe o formulă de compromis. Suntem medii ca dimensiuni şi forţă, ca viteză şi inteligenţă. Nici pentru noi, oamenii, natura din jurul nostru nu este un paradis. Suportăm numai într-o oarecare măsură canicula şi frigul. Chiar şi în calitate de omnivori, pentru noi, oferta de hrană existentă în mod natural este limitată. Pentru avantajele înmulţirii sexuale plătim preţul unilateralităţii. Femeile trebuie să poarte povara graviditătţii şi a hrănirii sugarilor. Bărbaţii sunt condiţionaţi hormonal şi se află inconştient la discreţia pornirii compulsive de a concura cu alţi bărbaţi. Le lipseşte şi emoţionalitatea profundă a legăturii cu propriul copil, înlesnită femeilor de la natură prin graviditate şi naştere. Reproducerea sexuală condiţionează numeroase interese opuse între femei şi bărbaţi, între părinţi şi copii, dar şi în rândul bărbaţilor între ei sau al femeilor între ele. în fond, din pricina unor asemenea provocări pentru conservarea sa şi a speciei, niciunui om nu-i este întotdeauna uşor în viaţă. Chiar faptul de a trăi, de a-şi croi o viaţă nouă şi de a o conserva este foarte solicitant pentru fiecare individ. Acest lucru îl poate duce la limitele posibilităţilor sale, ceea ce ar da deja destul sens vieţii şi ar constitui, la drept vorbind, o sarcină de viaţă. La o privire mai atentă, putem constata totuşi că oamenii îşi fac reciproc viaţa şi mai grea decât ar fi necesar

pentru simpla conservare a lor şi a speciei. Ei se supun singuri unei presiuni enorme. Câteodată unii îi stresează pe alţii peste orice măsură. Aici nu este deloc limpede cum pot trăi mai fericiţi şi mai bucuroşi procedând astfel.
într-o lume conectată tot mai mult din punct de vedere tehnologic pot intra în contact în câteva secunde, prin intermediul telefonului mobil şi al internetului, cu prieteni, colegi şi parteneri de afaceri din Singapore, Brazilia, Los Angeles sau Moscova. Dacă vreau să ştiu ceva, sunt suficiente câteva clicuri pe computerul meu şi am deja date şi opinii despre lucrul respectiv. în locuinţa mea din Miinchen am din abundenţă o mare reţea de relaţii personale, o ofertă enormă de instituţii educaţionale, bune posibilităţi de lucru, manifestări culturale frumoase şi delicii culinare. Totuşi, nu-mi vine uşor să mă bucur de toate fără rezerve. De pildă, îmi vine greu să mănânc carne când mă gândesc la condiţiile creşterii găinilor, porcilor şi viţeilor (Safran Foer 2010). Nu mă simt bine să ştiu cât sunt de bogat în comparaţie cu multe milioane de oameni care n-au un acoperiş deasupra capului, care trebuie să trăiască de azi pe mâine sau doar vegetează în mizeria războiului şi în lagărele de refugiaţi[2].Când folosesc media şi văd ce se petrece zilnic în această lume nebună, pentru ce ţeluri destructive îşi utilizează oamenii timpul, vitalitatea, inteligenţa, o mulţime de bani şi bogăţiile naturii, mi se face rău, iar uneori chiar mă înfurii. Mi se face frică de atâta prostie umană,

încăpăţânare, falsitate şi cruzime, vădite din
păcate nu doar de puţini
oameni.
Dacă s-ar aloca pentru educaţie, sănătate şi producerea energiei regenerabile doar o mică parte din cheltuielile actuale destinate conducătorilor dictatoriali, militarilor, serviciilor secrete, înarmării şi războaielor economice absurde, întregul glob pământesc ar putea fi în curând o zonă a păcii şi bunăstării pentru majoritatea oamenilor.
Bunăstarea materială ne poate face însă pe noi, oamenii, să trecem uşor cu vederea mizeria care se citeşte în interiorul nostru. Succesul profesional, o locuinţă şi o familie proprie ne amăgesc şi ignorăm adesea când cineva este profund nefericit şi se simte singur şi părăsit pe această lume. în plus, imaginile cu sărmanii şi robii acestei lumi, cărora din punct de vedere material le merge substanţial mai rău decât nouă înşine, le pot întoarce presupuşilor cetăţeni prosperi privirea asupra trebuinţelor lor interioare. Propria avuţie materială le provoacă atunci sentimente de vinovăţie şi imboldul că trebuie să vină în ajutor. Unii bagă mâna în portmoneu, în vreme ce alţii fac din ajutorare propria meserie. De cele mai multe ori, totuşi, prin aceasta nici nu sunt înlăturate cauzele trebuinţelor exterioare ale sărmanilor şi nici propria suferinţă lăuntrică nu este luată în serios.

în schimb, imaginile bunăstării exterioare le produc sărmanilor lumii iluzia că în ţările bogate s-ar găsi paradisul pe pământ. Imaginile belşugului material îi atrag în mod magic. Printre altele, de aceea pornesc la drum spre aceste locuri dorite, chiar în condiţiile unor primejdii de moarte. Ajunşi aici, trebuie să constate pe urmă cu câtă neîncredere, ostilitate şi răceală umană sunt întâmpinaţi deseori. Că sunt bineveniţi numai dacă se fac utili cumva, de exemplu ca forţă de muncă ieftină.
Nici eu n-am vrut să-mi ascult deloc problemele lăuntrice, psihice, timp de 50 de ani. Am preferat în schimb să-mi îndrept privirea spre alţii şi spre condiţiile sociale. A te ocupa de tine însuţi era considerat în cercurile de stânga în care mă mişcăm în studenţie o formă de narcisism, pentru care nu era timp în lupta pentru o lume mai dreaptă, împotriva capitalismului, a imperialismului şi a conştiinţei false – a celorlalţi. Nu se impunea să facem o temă din modul în care noi înşine, care avem menirea de a lămuri oamenii, eram traumatizaţi şi incapabili de a avea relaţii.

Omenirea pe marginea prăpastiei

în prezent, pe numeroase câmpuri de luptă sunt stăpâne războaie brutale. în economie se aude vacarmul unei competiţii nemiloase. în multe căsnicii şi familii oamenii trăiesc ca într-o stare de război. Până şi pe internet şi în mediile sociale, unde de fapt am putea învăţa rapid o mulţime de lucruri unii de la alţii, se dezlănţuie în multe locuri o bătălie a cuvintelor. Se transmit mesaje de ură pe bandă rulantă[3]. Se difuzează cele mai brutale videouri cu scene de violenţă. Are loc o luptă ascunsă cu viruşii şi programele software care spionează pentru a pătrunde în sfera privată a altor oameni, a le sparge sau a le distruge computerele. Şi pe această cale se distrug existenţe. Astfel, nenumăraţi oameni sunt terorizaţi psihic.
Nu există nicio speranţă de mai bine pentru cel care se gândeşte că ura, invidia şi asuprirea ţin în mod irevocabil de soarta omului, că sunt stabilite prin legile naturii sau chiar dorite de Dumnezeu. El nu poate aştepta decât ca într-o zi specia umană să se stingă de la sine sau să fie măturată din nou de pe acest glob de forţele naturii, pe care ea le provoacă în căutarea unor succese militare sau a unui profit pe termen scurt. Catastrofa climatică este în plin proces, iar mijloacele pentru autoexterminare există de multă vreme. Circa 16 300 de ogive atomice sunt în stare să transforme în câteva minute întregul pământ într-un pustiu nelocuit şi să provoace dintr-odată moartea tuturor formelor de viaţă mai complexe. în prezent, în loc

să fie dezamorsate şi aruncate la fier vechi, aceste arme nebuneşti chiar sunt „modernizate” în continuare – ce termen cinic! – de către naţiunile care sunt puteri nucleare.

Aşadar, de ce se subjugă oamenii reciproc, deşi ar putea coopera bine? De ce se tratează între ei cu atâta violenţă, când totuşi, în mod foarte evident, pentru toţi ar fi mult mai bune nişte soluţii paşnice? De ce se hăituiesc unii pe alţii până la demenţă, când nişte procedee raţionale ar fi mult mai eficiente sub aspectul timpului şi al energiei? De ce nu încetează înainte de a-i fi ruinat fizic şi psihic nu doar pe ceilalţi, ci chiar pe ei înşişi?

în trecutul apropiat, omenirea s-a aflat deja de mai multe ori pe această margine a prăpastiei, unde o aşteaptă autodistrugerea globală. De pildă, în 1960, în aşa-numită Criză cubaneză şi chiar astăzi din nou, când SUA şi Rusia, cu ambiţiile lor de puteri mondiale, se ciocnesc în Siria într-un teatru de război unde se dau lupte fierbinţi. Iar acum, chiar şi o ţară mică precum Coreea de Nord ia parte la această nebunie de a ameninţa „duşmanul” cu distrugerea nucleară. Sâmbătă, 13 ianuarie 2018, următoarea alarmare venită din Hawaii şi răspândită prin toate telefoanele mobile, cu privire la tensiunile puternice dintre Coreea de Nord şi SUA, ar fi putut declanşa cu uşurinţă o catastrofă nucleară: „EMERGENCY ALERTS – BALLISTIC MISSILE THREAT INBOUND TO

HAWAII. SEEK IMMEDIATE SHELTER. THIS IS NOT A DRILL”[4].

Cu siguranţă, nici în secolele anterioare oamenii n-au fost mai puţin brutali cu ei înşişi şi cu alţii. În ultima sută de ani însă, orbiţi de spiritul lor pătrunzător, ei au dezvoltat un potenţial tehnologic care face posibilă distrugerea totală. Paradisul sau infernul – în această privinţă decizia ar putea s-o ia până la urmă chiar un algoritm tehnologic care nu mai poate fi oprit, programat anterior de cineva bine intenţionat (Harari 2018a).

[1] Pentru multitudinea de specii de pe pământ, această răspândire atât de eficientă a speciei umane constituie totuşi mai curând o catastrofă. O rată a natalităţii de 2,0, în loc de 2,4 cât este în prezent, ar reprezenta deja o piatră de temelie pentru o îmbunătăţire a situaţiei ecologice.

[2] În prezent, aproximativ 65 de milioane de oameni sunt refugiaţi din cauza imperialismului, naţionalismului, sexismului şi capitalismului.

[3] Axei Hacke (2017) furnizează o dezbatere foarte clară şi aprofundată pe această temă.

[4] Traducerea română: „Apel de urgenţă către toţi – rachete cu rază lungă de acţiune zboară spre Hawaii. Căutaţi imediat adăpost. Acesta nu este un exerciţiu de testare a sistemului de alarmă.”

Capitolul 2

Psihicul uman – văzut din interior si din

exterior

Aşa cum o dovedeşte istoria umanităţii, cauza pentru care fie trăim bine ca oameni, fie ne facem unul altuia viaţa un chin nu se găseşte atât în mediul nostru natural, cât până la urmă în noi, oamenii. De exemplu, războaiele nu sunt duse din pricina foametei şi a lipsei de hrană, ci din cauza unor ideologii religioase, economice sau pur personale ale unor instigatori la dezordine şi război (Harari 2018b). Până şi bunăstarea materială şi satisfacerea nevoilor de bază, cele de a mânca şi a bea, de a avea îmbrăcăminte şi locuinţă, nu-i fac pe oameni să fie în mod automat mai mulţumiţi cu existenţa lor şi să convieţuiască mai paşnic.
Faptul că suntem cooperanţi sau agresivi ţine în primul rând de starea noastră psihică. în funcţie de cum arată lucrurile în psihicul nostru, ne plăsmuim şi mediul social şi natural. Dacă în psihicul nostru domneşte haosul, producem haos şi în exterior. Dacă suntem împăcaţi în interiorul nostru, putem să ne îngrijim şi ca în mediul nostru să existe

relaţii clare şi ordonate. Aşa cum este în interior, tot aşa şi în exterior.
Dacă aşa stau lucrurile, există cel puţin o licărire de speranţă pentru comunităţile noastre sociale. Căci astfel ştim măcar la ce putem/am putea lucra împreună. Trebuie/ar trebui

•să învăţăm să înţelegem şi mai bine psihicul

nostru uman şi •să lucrăm împreună şi fiecare

pentru sine la acest psihic,

spre a-l folosi spre binele propriu şi în avantajul tuturor pentru proiecte cât mai favorabile vieţii, în locul celor care distrug viaţa.
Privit în esenţă, psihicul uman este un instrument fantastic. Un toolbox cu capacităţi şi posibilităţi enorme. Câtă vreme îl îngrijim ca pe ceva preţios, sensibil şi valoros şi-l ferim de răni, el ne poate face cele mai mari servicii. El nu e stabilit de la naştere, printr-o „genă", ci este marcat prin relaţiile şi stilul nostru de viaţă (Bauer 2002). De aceea, el poate şi trebuie să fie ajustat ori de câte ori este marcat de experienţe de viaţă negative sau de relaţii pline de violenţă, când este otrăvit de sentimente insuportabile sau indus în eroare de neînţelegeri.
Dacă vrem să ducem o viaţă mai bună şi am dori să nu ne mai combatem unii pe alţii, până la urmă trebuie să înţelegem mai bine de ce în relaţiile interumane psihicul nostru se lasă antrenat cu

atâta uşurinţă în dispute agresive cu alţi oameni – de ce acest psihic, în loc să caute nişte soluţii constructive, se poate prinde în escaladarea dinamicilor relaţiei agresor- victimă. Trebuie să învăţăm cum ne putem elibera din nou, cât mai repede posibil, din astfel de capcane distructive infinite. Nu trebuie să permitem şi să acceptăm să devenim sclavii propriului psihic rănit!

După ce, practicând psihoterapia, am lucrat mult cu oamenii şi m-am confruntat cu propriul meu psihic, am căpătat o certitudine: cauza determinantă a distructivităţii umane este traumatizarea psihicului nostru. Ea duce la nesfârşite dinamici ale relaţiei agresor-victimă. Dacă se cunoaşte acest fapt şi este recunoscut şi de către persoana afectată, atunci ieşirea din această distructivitate este din nou posibilă, chiar dacă am zăbovit mult în zona ei şi ne-am obişnuit deja cu aceasta. Putem învăţa să revenim la noi înşine şi să-i întâmpinăm pe alţii cu bunăvoinţă şi simpatie. Chiar dacă noi înşine am suferit mult deja şi am produs altora dureri mari.

Premisa acestui lucru este disponibilitatea de a ne confrunta cu propriul psihic şi cu povestea noastră de viaţă. Pentru aceasta este nevoie de oameni cu aceleaşi convingeri, care să meargă împreună pe acest drum deloc simplu. Esenţiale în acest sens sunt şi metodele de care ne ajutăm ca să pătrundem în psihicul nostru, să-i vindecăm rănile şi să-l păstrăm sănătos. între timp au apărut astfel

de procedee. Eu însumi am dezvoltat metoda constelării
intenţiei, un instrument foarte util pentru a da de urma propriului psihic şi pentru a întâlni direct traumele pe care le conţine. Ţelul general al acestui demers este de a regăsi drumul spre constructivitate, în cazul în care ne-am agăţat de nişte relaţii distructive.
Pentru disponibilitatea de a se confrunta cu psihicul propriu, fiecare dintre noi este responsabil. Nimeni nu poate fi forţat să facă aşa ceva. Odată ce am luat această decizie fundamentală, vom întâlni cu siguranţă oameni capabili să ne sprijine pe acest drum; cărora, la rândul nostru, le putem veni în ajutor.

Absenţa nevoilor, principiul plăcerii sau învăţarea bazată pe recompense?

De multă vreme, fondatorii unor religii, filosofii şi psihologii încearcă să răspundă la întrebarea: Ce ne determină pe noi, oamenii, să facem ceea ce facem? Ce ne face să fim fericiţi şi ce ne face să suferim? Siddhartha Gautama, întemeietorul

budismului, a văzut în modelele noastre mentale şi comportamentale principalul obstacol în calea unei vieţi fericite. De aceea el a recomandat să ne eliberăm de ceea ce ne provoacă suferinţă: ataşamentul emoţional faţă de nevoile şi reprezentările noastre, care nu ne permit niciodată să fim mulţumiţi şi ne fac să cerem tot mai mult. în loc să dorim să modificăm sentimente, care apar şi dispar la loc, el recomanda să le lăsăm pur şi simplu să existe, să nu le mai considerăm importante şi să nu ne mai gândim nici la trecut, nici la viitor. în acest scop el a dezvoltat numeroase tehnici de meditaţie, ca de pildă respiraţia conştientă.

în lumea vestică, Sigmund Freud (1856-1939) era de părere că toţi ascultăm de „principiul plăcerii". Că tindem permanent să trăim plăcerea şi să evităm neplăcerea. Datorită acestui principiu, fiecare individ ar trebui să poată avea grijă măcar de el însuşi. Sub impresia Primului Război Mondial şi a celui deal doilea, care se pregătea, Freud a devenit totuşi din ce în ce mai pesimist. La sfârşitul vieţii el credea că în oameni nu acţionează doar „libidoul" şi „Erosul", aşadar dorinţa de a trăi şi de a iubi, ci şi „Thanatosul", o pulsiune inconştientă, ce ne împinge atât individual, cât şi laolaltă spre încremenire, moarte şi pieire.

„Problema destinului speciei umane mi se pare a fi dacă şi în ce măsură dezvoltarea ei culturală va reuşi să domine tulburarea convieţuirii prin pulsiunea umană de agresiune şi de

autodistrugere” (Freud 2010, p. 314). Pentru Freud, studiile aprofundate de psihologie abisală a propriilor experienţe, întâi de toate a celor dintr-o copilărie plină de frustrări, constituia pentru individ calea potrivită de a se elibera de „nevroze” şi de a duce o existenţă mai bună. El n-avea nicio idee despre ceea ce ar fi de făcut cu privire la întreaga societate, căci „nimeni nu are autoritatea să impună o terapie masei” (op. cit., p. 313). Răspunsul specialiştilor în psihologie comportamentală la întrebarea de ce facem ceea ce facem a fost altul. Ei au fost de părere că am tinde spre recompensă şi am evita pedeapsa. Din acest motiv am învăţa repede tot ceea ce ne aduce o răsplată („întărire pozitivă”) şi am omite tot ceea ce atrage o pedeapsă („întărire negativă”). După opinia lui Frederik B. Skinner (1904- 1990), unul dintre fondatorii acestei teorii, acest principiu ar putea fi folosit cel mai bine pentru a determina fiecare om să ajungă la ceea ce este definit drept „comportamentul dorit”. Viziunea lui politică despre aplicarea teoriei învăţării la nivelul întregii societăţi a fost exprimată literar de Skinner în romanul Walden Two (Skinner, 1972).
Fără îndoială, prin recompensă şi pedeapsă, oamenii pot fi determinaţi să-şi schimbe cel puţin comportamentul exterior. însă astfel se deschide uşa manipulării. Căci numai cine deţine autoritatea, puterea şi banii poate defini „comportamentul dorit” sau „nedorit”, conform intereselor lui, şi îi poate „condiţiona” pe alţii în

direcţia dorită de el, astfel încât ei să se obişnuiască în cele din urmă cu această direcţie impusă şi să creadă că n-au nicio alternativă[5]. Dacă n-ar exista o instanţă interioară care, în ciuda ameninţării cu pedeapsa, să se decidă să păstreze, de pildă, un anumit comportament pe care ea îl consideră judicios, orice om ar putea fi condus de fapt pe de-a-ntregul de influenţe exterioare. Evident, această instanţă interioară există însă în fiecare om şi ea poate chiar să opună destulă rezistenţă recompensei sau pedepsei exterioare, aşa cum o dovedesc exemplele unor infractori recidivişti minori sau ale unor dependenţi de droguri sau ale acelor tinere care pornesc la drum de bunăvoie către Siria sau Irak, pentru aşa-numitul Stat Islamic, grăbindu-şi nenorocirea. Pe unii oameni nici pedepsele, nici recompensele nu îi fac să se dea îndărăt de la alte infracţiuni, de la consumul de droguri sau de la împuşcarea unor oameni complet nevinovaţi. Din fericire, însă, nici oamenii cu sentimente şi idei clare şi cu o conştiinţă de sine sănătoasă nu pot fi impresionaţi şi manipulaţi cu atâta uşurinţă de recompense şi pedepse. Ei ştiu ceea ce vor şi ce nu şi se comportă conform propriului lor impuls.

Promisiunea terapeutică a farmacologiei

Practicile spirituale şi psihoterapia, indiferent sub ce formă, reclamă o confruntare cu sine, cu propriile sentimente, idei, atitudini şi moduri de comportament. N-ar fi mai simplu, mai eficient şi mai lesne să obţinem schimbările dorite cu ajutorul unor substanţe psihoactive? în realitate, oamenii au visat de milenii acest lucru. Ei înghit, beau, inhalează sau îşi injectează substanţe active puternice şi lumea pare să fie deja din nou în ordine pentru ei, cel puţin temporar. Alcoolul, ayahuasca, „sarea de baie", canabisul, muscarina, heroina, cocaina, LSD-ul, nicotină, cactuşii peyotl – lista drogurilor psihoactive este lungă. Ea este completată de substanţele preparate zilnic în întreprinderile farmaceutice. Care ajung apoi pe piaţă ca psihotrope şi sunt vândute cu mare profit sub numele de benzodiazepină, Ritalin, Seroquel etc.
Dar după cum arată experienţa, efectele unor asemenea substanţe sunt doar pe termen scurt. într-o perspectivă mai îndelungată acţiunea lor este contrară intenţiilor noastre, întrucât creierul uman conduce în direcţia opusă. Astfel apar nevoia de creştere a dozei şi dependenţa de droguri şi de medicamente. „Tulburările psihice" iniţiale devin „boli psihice". „Nevrozele" şi „psihozele" devin cronice. Psihicul acestor oameni nu evoluează (Ruppert 2002).

Psihicul conştient si inconştient

Budismului şi celor două mari şcoli vestice de psihologie şi de terapie din secolul XX le este comună o cunoaştere esenţială a faptului că atât trăirea interioară, cât şi comportamentul exterior nu sunt reglate de oameni doar prin intermediul intelectului conştient şi al raţiunii, ci că există procese psihice inconştiente, pe care nici nu le remarcăm şi care ne conduc acţiunile. Inconştientul este ceea ce există în principiu dincolo de senzaţii (imagini, zgomote, mirosuri). El este totodată ceea ce noi înşine refulăm şi alungăm în mod activ din conştiinţa noastră. Ca să spunem aşa, conştiinţa umană nu este decât un adaos la acele procese psihice care se petrec dincolo de percepţiile noastre, de procesele mentale şi de amintirile noastre conştiente. De aceea oamenii trebuie să înveţe să includă şi partea inconştientă a psihicului nostru în explicarea comportamentului şi a trăirilor noastre, precum şi în strădaniile noastre de schimbare. Trebuie să invităm inconştientul nostru să se arate şi să devină accesibil unei verbalizări lămuritoare. Doar analizele raţionale nu ne mai ajută. Dimpotrivă, ele pot consolida enorm rezistenţa emoţională inconştientă.

Descoperirea ataşamentului şi a traumei psihice

începând cu perioada lui Freud şi Skinner, psihologii şi psihoterapeuţii au descoperit şi mai mult din psihicul nostru. Ei au recunoscut în special existenţa proceselor de ataşament emoţional, care întreţin simbioza sugarilor şi a copiilor mici cu mamele lor (Bowlby 1975). La înţelegerea pulsiunilor alimentare şi sexuale primare s-a adăugat cunoaşterea faptului că şi nevoia de contact fizic şi de apropiere constituie un fel de instinct şi de nevoie primară. Specia umană ar înceta să existe dacă pulsiunea sexuală n-ar continua să existe. Dar nici nevoia de apropiere emoţională şi de iubire nu este ceva ce poate fi eliminat pur şi simplu, afirmând că ar fi un element iraţional şi perturbator în relaţiile interumane. Iubirea trăită corporal este pentru fiecare individ la fel de necesară supravieţuirii ca pâinea zilnică. Dacă este reprimată iubirea în relaţia dintre părinţi şi copil sau dintre bărbat şi femeie, noi, oamenii, încetăm să mai fim fiinţe superioare. Recădem la nivelul răpitoarelor primitive.

După părerea mea, alături de teoria ataşamentului, psihotraumatologia poate fi considerată a doua mare descoperire psihologică a erei moderne (Seidler ş.a. 2011). Când medicii vorbesc despre „traumă”, au în vedere rănile corpului provocate de acţiuni fizice sau chimice (compresiune, lovitură, foc, acizi etc.). Când preiau acest termen, psihoterapeuţii desemnează prin el nu atât rănile fizice, cât cele „sufleteşti”. Tot mai mulţi psihologi şi psihoterapeuţi din ultimii 50 de ani au înţeles cum experienţele traumatizante pentru percepţia, simţirea, gândirea, memoria şi acţiunea umană afectează viaţa oamenilor. Cum traumele psihice ne îmbolnăvesc şi trupul şi pot otrăvi convieţuirea umană (printre alţii, Herman 2003, Levine 2010, Ruppert & Banzhaf 2018).

concepţiilor „verzi” despre lume ne abate de la ce se vede în oamenii înşişi. Nu numai flora şi fauna sunt ameninţate, ci noi înşine suntem în cea mai mare primejdie!

Psihicul uman si realitatea

în principiu, psihicul uman are sarcina de a-i face accesibilă unui om realitatea în care el trăieşte:

• Aici includem lumea exterioară, ca primul plan al realităţii: lumea obiectivă, constând din factori fizici şi biologici, aşadar, pământul, fiinţele care trăiesc pe el şi cosmosul de dincolo de acest pământ.

• Aici includem propria lume interioară, ca al doilea plan al realităţii: lumea subiectivă ca reflectare a lumii obiective şi relaţia individului cu ceea ce îl înconjoară. Acestea sunt relaţiile naturale pe care un om le are cu alte fiinţe.

Pentru realizarea acestor raporturi multiple şi multistratificate dintre om şi lume, psihicul uman dispune concomitent de mai multe canale de acces pe care le numim percepţii. Acestea sunt cele cinci simţuri de bază: văzul, auzul, mirosul, gustul şi

pipăitul. Ele ne mijlocesc prima impresie în legătură cu lucrurile existente în exteriorul nostru. Aici trebuie să avem în vedere că percepem selectiv, sub aspectul nevoilor şi intereselor proprii. Nu percepem niciodată tot ce există. Ar fi nu doar o suprasolicitare a psihicului nostru, ci şi absurd.
Următorul nivel de prelucrare psihică este cum simţim cele percepute. Şi aici există sentimente de bază: anxietatea, furia, tristeţea, durerea, bucuria, dezgustul, ruşinea, vinovăţia, mândria, dragostea. Sentimentele sunt reacţia subiectivă la realitatea percepută pe moment. Când simte, omul se găseşte în cel mai intens contact cu trupul său. Sentimentele apar prin intermediul proceselor chimice corporale, care sunt reglate de neurotransmiţători. Ele se compun şi se descompun mai lent decât procesele perceptive, bazate preponderent pe transformări electrice cerebrale.
Următorul nivel de prelucrare psihică este reprezentarea pe care ne-o facem pe baza percepţiilor şi sentimentelor noastre despre lume; în acest mod
interiorizăm lumea. Aceste reprezentări despre lume pot fi adecvate, dar pot totodată să se abată mult de la lumea reală. Ele pot fi mai degrabă fantezii ale dorinţei decât ceea ce ar trebui să fie cunoscut ca fapt real.
Abia prin gândire omul se poate elibera de reprezentările lui limitate şi deseori

antropocentrice despre lume. Gândind, facem abstracţie de particularităţile percepţiilor noastre şi de subiectivitatea sentimentelor proprii şi putem trage concluzii ce trec dincolo de acestea. Astfel putem ajunge la o cunoaştere tot mai adecvată a realităţii. în cel mai bun caz această cunoaştere este general-valabilă, fiind deci la fel de corectă şi de adevărată pentru mine, ca şi pentru toţi ceilalţi oameni. întrucât şi gândirea se bazează în primul rând pe prelucrarea unor stimuli electrici, gândurile se produc foarte rapid şi pot să dispară tot rapid, fiind înlocuite de altele noi. în cea mai mare măsură gândirea nu depinde de procesele metabolice. Aşa se poate naşte iluzia că „mintea” nu mai este deloc legată de corp.

în continuare psihicul uman dispune de două funcţii fundamentale aparte, care le lipsesc în bună măsură altor fiinţe de pe pământ: eul şi voinţa. în decursul evoluţiei unui om se poate forma în psihicul său un eu tot mai autonom şi poate apărea o conştiinţă tot mai clară privitoare la acest eu (Bauer 2015). Prin eul său omul primeşte un punct de referinţă interior pentru percepţia, simţirea, gândirea, memoria şi acţiunea lui. Prin conştiinţa privitoare la eul său, el primeşte nişte opţiuni suplimentare de a se reflecta pe sine, de a-şi forma o voinţă conştientă şi de a-şi stabili un proces de auto schimbare, de pildă în cadrul unei psihoterapii.

Psihicul nostru se află într-o continuă evoluţie. El se orientează selectiv cu privire la nevoile noastre,

se poate adapta bine la circumstanţele exterioare şi este creativ, adică poate găsi mereu soluţii noi la probleme practice. Ideea că „bolile psihice” nu comportă schimbări fiindcă sunt condiţionate genetic ţine de anticariatul ştiinţei. Ea nu mai corespunde de mult stadiului actual al cunoaşterii noastre despre esenţa psihicului uman, a creierului şi a geneticii (Bauer 2002).

Memoria si amintirea

Oamenii îşi înmagazinează experienţele de viaţă şi-şi pot aminti de ele. Acest lucru slujeşte învăţării şi dezvoltării personalităţii. Ca şi percepţia, amintirea realităţilor trăite este subiectivă şi selectivă. întâi de toate ţinem minte ceea ce este relevant pentru noi din punct de vedere emoţional, ceea ce ne produce teamă şi bucurie. Stocarea conţinuturilor mnezice are loc în diferite zone cerebrale, în organele de simţ, în musculatură şi în unele celule. De aceea amintirile pot fi activate în diverse planuri ale organismului uman. Retrăirea conştientă a unor imagini, voci sau mirosuri este doar o parte din ceea ce ne putem aminti.

Multe din cele trăite sunt înmagazinate în noi în mod inconştient, ca modele de reacţie ale corpului nostru la anumite evenimente. De aceea, conform experienţei mele, ne putem aminti şi experienţele prenatale, de exemplu, o încercare de avort căreia i-am supravieţuit. Aşa se face că amintirile pot fi trezite şi inconştient; de aceea cei care studiază memoria fac distincţia între amintirile explicite, adică actualizate în mod conştient, şi cele implicite, care apar fără voia noastră (Levine 2015).
Faptul că nu ne amintim în mod conştient de ceva nu înseamnă că n-am trăit acel moment. Este posibil ca el să se fi produs înainte de dezvoltarea deplină a conştiinţei noastre. Totodată, însă, se poate ca el să fi fost refulat din conştient fiindcă ne-a produs prea multă teamă sau ruşine.

eu suficient de puternic pentru a ne impune voinţa, este totuşi posibil ca acea traumatizare să fi avut loc. După părerea mea, aici cercetarea memoriei este deficitară. Nu putem cerceta memoria cuiva în mod independent de întregul lui psihic. Memoria este o parte a psihicului şi tocmai în cazul traumelor este esenţial dacă cineva vrea sau nu să-şi amintească de ele. Retragerea eului propriu este, în multe cazuri pe care le cunosc, strategia de supravieţuire preferată în condiţii de traumă. Deci dacă nu sunt de faţă deloc şi nu vreau să-mi amintesc, mă pot abandona iluziei că n-am trăit trauma respectivă.

La începutul activităţii mele terapeutice eram de părere că dezvăluirea unor traumatizări sexuale ar fi cheia proceselor de vindecare psihică. Pe parcursul practicii mele profesionale de până acum mi-a devenit tot mai clar că traumele psihice sunt mult mai complexe. Aşa cum voi expune mai jos, traumele sexuale sunt de regulă consecinţa unui fapt anterior: de a nu fi fost un copil dorit şi iubit. A mai trebuit să învăţ să interpretez, pe de o parte, atitudinea reţinută a cuiva care îşi aminteşte nişte experienţe traumatice din viaţa sa, iar pe de altă parte, corelaţiile posibile, când o serie de procese de rezonanţă declanşează o asemenea rememorare. în definitiv, numai cel afectat poate să perceapă, să simtă şi să ştie ce i s-a făcut şi cum a trăit faptul respectiv. Terapia poate să-i deschidă doar calea şi să-i ofere explicaţii pentru simptomele sale. Cei afectaţi

decid singuri la ce teme lucrează, ce este de aprofundat şi ce poate sau chiar trebuie să rămână nerezolvat pe moment. Ca regulă empirică, pot oferi totuşi o indicaţie: simptomele fizice sunt adesea amintiri ale traumei.
Mulţi afirmă că n-ar putea să-şi amintească de anumite perioade ale copilăriei lor. Şi la ce ne ajută să ştim acest lucru? Ne bucurăm şi nu ne mai batem capul? Sau ne speriem şi încercăm să acoperim această lacună? Cine are goluri de memorie, care sunt frecvent condiţionate de traume, nu-şi poate asuma întreaga identitate şi nu poate răspunde la întrebarea: Cine sunt eu şi ce vreau? Ca atare, este nevoie să luăm conştient decizia de a aduce lumină în întunericul propriului trecut. Amintirile există dacă vrem să le avem.

Co-constiinta

Sesizarea şi amintirea realităţilor de către psihicul uman constituie, pe de o parte, un proces individual. Pe de altă parte însă, el se cuplează cu ceea ce (re)cunosc din realitate semenii noştri. învăţăm unii de la alţii, ne dezvoltăm împreună

imaginile pe care le avem despre realitate. în caz favorabil, procedând astfel, ne sprijinim reciproc să înţelegem adevărurile şi realităţile, fără a ne lăsa derutaţi de ele. în caz nefavorabil este posibil ca toţi să fim în eroare, să nu dorim cunoaşterea adevărului şi să ne consolidăm poziţiile ostile în această privinţă.
Acesta este unul dintre motivele pentru care prefer terapia de grup. în terapia individuală, cel care solicită sprijinul unui terapeut poate fi indus în eroare mai uşor decât într-un grup – desigur, în măsura în care grupul respectiv urmăreşte scopul de a dezvălui realităţi şi adevăruri ascunse până atunci în mod inconştient. Până una-alta ştiu că psihicul uman este sănătos, respectiv poate lucra sănătos din nou, numai atunci când cunoaşte realităţile aşa cum sunt ele şi cum le-a trăit individul. Chiar dacă acest lucru trezeşte teamă şi este dureros. De aceea încerc împreună cu membrii grupului să-i facilitez fiecărui om care lucrează cu psihicul lui cunoaşterea realităţilor sale biografice. Atât cât se poate în momentul respectiv pentru el.

Realităţile aparente

Nu trebuie neglijată o altă particularitate a psihicului uman. El poate născoci pentru sine o lume absolut proprie, desprinsă atât de realitatea

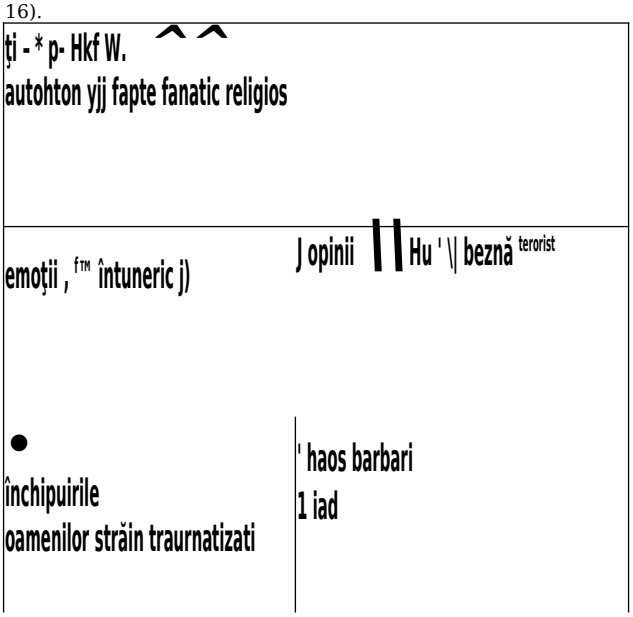
obiectivă, cât şi de cea pe care el o prelucrează subiectiv. Eu numesc aceasta al treilea nivel al realităţii: lumea pe care ne-o construim singuri. Ea există numai în capetele oamenilor. Cu alte cuvinte, ceea ce ei consideră ca fiind lume nu este altceva decât propria „închipuire”.

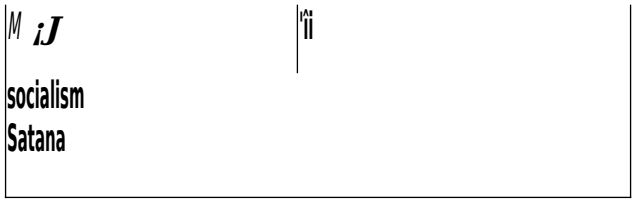
Deseori se întâmplă ca oamenii să nu poată deosebi aceste realităţi psihice create de ei înşişi de celelalte două niveluri ale realităţii. Atunci încep să insiste asupra faptului că închipuirile lor sunt realităţi obiective. Apoi încearcă să impună cu forţa aceste închipuiri atât lor înşişi, cât şi altor oameni. Până la urmă ei trăiesc cu totul în lumea propriilor ficţiuni şi iluzii. Ei încearcă să le pună în practică în detrimentul adevăratei realităţi. Şi plătesc ei înşişi un preţ mare pentru că se subordonează propriilor constructe mentale. Pe cât posibil, ei îşi pun întreaga viaţă în slujba constructelor propriei fantezii (ilustraţia 1).

Din păcate acest lucru se întâmplă adesea; de pildă, prin reprezentarea unui anumit zeu, în care apoi trebuie să creadă cu toţii. La nevoie, oamenii sunt constrânşi prin foc şi sabie să dea ascultare pretinselor lui porunci şi interdicţii.

Chiar şi ideea că nu există decât o unică formă de economie adevărată, aducătoare de fericire, „economia de piaţă”, respectiv „capitalismul”, a fost impusă cu forţa în ultimii 200 de ani în toată lumea, fără a se ţine cont de oamenii concreţi şi de coeziunea lor socială[6]. Sistemele concepute pur matematic, care constau numai din cifre şi

modalităţile lor de decontare, ca dobânzile la credit sau cursul acţiunilor, decid în acest timp asupra sorţii întregii umanităţi (Harari 2018b, cap. 16).





Ilustraţia L Lumea bidimensională a închipuirilor umane

în plan privat, o idee precum „onoarea familiei” poate produce daune considerabile oamenilor care cred în ea, respectiv sunt forţaţi, printr-o intensă spălare verbală a creierului, să nu se îndoiască de ea în nicio împrejurare (Said 2017).
înclinaţia de a crede mai mult în fantezii, iluzii şi închipuiri decât de a avea încredere în percepţia proprie, în sentimentele şi în gândirea personală este favorizată enorm de suferirea unor traume psihice.

Emiterea şi receptarea de informaţii

în esenţă psihicul constă din informaţii. După cum ştim din tehnologia computerelor, informaţiile pot fi transmise ca pachete de date de la un computer la altul. Pentru aceasta este nevoie de un emiţător, un canal de transmitere şi un receptor. Cam aşa stau lucrurile şi în privinţa conţinuturilor psihice. Ele pot fi trimise de la un om la altul ca nişte pachete de date. Omul A transmite, iar omul B receptează aceste conţinuturi dacă este pe recepţie. Canalul de transmitere sunt undele electromagnetice pe care le pot percepe ochii şi urechile noastre. Dar par să existe şi alte canale de transmitere, substanţial mai multe, cărora li s-a acordat până acum mai puţină atenţie. De cele mai multe ori conştiinţa comună le împinge în domeniul ezotericii, ca forme obscure ale „telepatiei".

Experienţele cu metoda rezonanţei pe care le fac de vreo 20 de ani îmi arată că transmiterea conţinuturilor psihice de la o persoană la alta – pe cale orală sau scrisă – nu se produce numai în mod conştient. Ele sunt transmise şi inconştient, fără ca emiţătorul sau receptorul să ştie acest lucru. înşişi oamenii care nu se cunosc deloc între ei pot schimba inconştient informaţii de
la un moment la altul, dacă-şi permit reciproc acest lucru şi dacă psihicul şi întregul lor organism sunt pe recepţie, aşa cum se întâmplă în procesul de rezonanţă. Astfel, de pildă, un rezonator lucrând cu mine s-a referit la pajişti prin care-şi croieşte drum, la garduri pe care le deschide şi le

închide, descriindu-le ca pe o lume în care-şi ţine turma. Ceea ce nu putea face cu familia sa. Am rămas ca trăsnit fiindcă acest rezonator nu avea de unde să ştie că tatăl meu a fost cioban pe când eram copil.
Dacă se întâmplă ca până şi oamenii complet străini să poată face schimb de conţinuturi psihice în mod inconştient, atunci transferul de informaţii psihice se va fi producând cu atât mai mult între oameni care sunt strâns legaţi între ei şi trăiesc împreună. Aşadar, în primul rând, între mame, taţi şi copiii lor.

Psihicul sănătos

Ce trebuie să facă un psihic sănătos? El trebuie:
• să facă în mod statornic deosebirea între lumea exterioară şi cea interioară
• să diferenţieze trecutul de prezent
• să separe eul (experienţele mele) de tu (trăirile tale)
• să delimiteze realitatea de iluzie.
Când lipsesc aceste lucruri, apar tulburările psihice. Ne proiectăm anxietatea în lumea din jurul nostru. Ne trăim sentimentele mai mult acolo şi atunci decât aici şi acum. Ne complicăm simbiotic cu copiii, partenerii, prietenii şi clienţii. Ne mişcăm în lumi iluzorii.

Cine sunt eu?

Experienţele mele din practica psihoterapeutică m-au condus la ideea de a mă axa pe formarea eului şi pe problema identităţii individului. Mulţi ani n-am avut îndoieli că ceea ce oamenii numesc „eul lor” este cu adevărat chiar eul propriu. Abia lucrând cu tehnica propoziţiilor intenţiei mi-a fost clar cât de puternic poate interfera eul cuiva cu eul unui agresor. în special atunci când agresorul este propriul tată sau propria mamă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru dorinţă. Deseori, oamenii traumatizaţi nu-şi dau seama de cât de mult este orientată întreaga lor dorinţă către agresorii care i-au transformat în victime. în loc de a rămâne la propria identitate, ei trăiesc într-o simbioză complicată cu cei care i-au traumatizat.

Identificările

Fiindcă deseori trebuie să-şi abandoneze prematur eul şi voinţa proprie, mulţi oameni răspund iniţial în felul următor la întrebarea: „Cine sunt eu?”

• Sunt german (american, turc, rus...)

• Sunt creştin (musulman, evreu...)

• Sunt medic (muncitor la firma XY, angajat la

întreprinderea YZ)

• Sunt copilul lui...

• Sunt soţul/soţia lui...

• Sunt Gemeni (Leu, Berbec, Peşte...).

Desigur, acestea nu sunt enunţuri despre identitatea lor, ci forme ale identificării. O identificare este ceva cu care omul se echivalează, care există în afara lui şi separat de el. în cazul identificărilor, formula paradoxală şi, ca atare, contradictorie sună: eu = tu. Identificările sunt forme de adaptare la lumea înconjurătoare. La limită, ele nu sunt decât subordonări în faţa altor oameni şi instituţii, care sunt mai puternice decât noi înşine. Celor puternici le place, la rându-le, când supuşii lor se identifică cu normele lor şi cred că şi- au dorit ei înşişi să fie subjugaţi. Drept urmare, ei încurajează după forţele lor aceste procese de identificare, de exemplu, prin ritualuri familiale şi religioase, proiecte de corporate identity în întreprinderi, finanţarea unor competiţii în care sportivii apar ca reprezentanţi ai naţiunii lor etc.

Şi la nivelul conştiinţei comune identitatea este echivalată de cele mai multe ori cu identitatea socială: eu sunt = o parte a unui întreg mai mare (familie, sat, naţiune, religie etc.). într-un argumentum a contrario, aceasta înseamnă: fără a fi o parte a unui întreg mai mare, eu nu sunt de fapt nimic. Aceasta încurajează disponibilitatea de

a te subordona normelor întregului mai mare. Şi de a aştepta acelaşi lucru şi de la alţii. Astfel, subiectivităţii şi individualităţii li se impun limite exterioare înguste. La limită, chiar propriile interese trebuie să fie sacrificate complet în favoarea întregului mai mare. Aşa se naşte următorul paradox: a avea o identitate înseamnă a renunţa la ce este al tău. în caz extrem, acest lucru poate sluji ca o legitimare pentru traumatizarea individului în numele unor principii şi valori aşa-zis superioare.
Aceste instanţe superioare, care adesea sunt pur imaginare sau strict juridice, se pot evapora brusc (de exemplu, fiindcă părinţii au divorţat, fiindcă o firmă este acaparată de alta sau un stat se prăbuşeşte după un război pierdut). Atunci, şi cei care s-au identificat cu „familia", „întreprinderea" sau „naţiunea" şi care nu pot recurge la nimic concret din ei înşişi se trezesc deodată în faţa nimicului.

Atribuirile

O a doua grupă de false presupuneri asupra identităţii o constituie formele de atribuire. Prin atribuiri, oamenii sunt garnisiţi de către alţi oameni sau instituţii cu o serie de caracteristici care corespund obiectivelor şi scopurilor lor. în cazul atribuirilor, formula paradoxală sună astfel:

tu = eu. Notele de la şcoală sau diagnosticele psihiatrice sunt, de exemplu, asemenea forme de atribuire. O notă de la şcoală nu spune nimic despre identitatea copilului respectiv, ci îi atribuie un loc în cadrul unui colectiv comparativ („clasa” sa, unde „el este un elev de nota 10”). Tot aşa un diagnostic, ca „psihoză” sau „tulburare de personalitate borderline”, nu spune nimic despre identitatea persoanei diagnosticate. El arată doar în care dintre diversele sertare ale sistemului psihiatric este vârâtă de-a dreptul persoana respectivă.
Prin atribuiri, deci, nu numai că li se repartizează oamenilor nişte caracteristici, ci se exprimă şi nişte aşteptări pe care ei trebuie să le împlinească din perspectiva celui care le atribuie. Cel căruia i se stabileşte un diagnostic psihiatric, de pildă, trebuie să se supună totodată sistemului de gândire din psihiatrie şi să ia medicamentele prescrise, pe cât posibil fără să se opună. Cine primeşte paşaportul unei ţări trebuie să-şi satisfacă, dacă este cazul, ca tânăr, şi serviciul militar. Dacă nu face acest lucru, poate ateriza rapid într-o închisoare.

Delimitările

Un alt sofism cu consecinţe grave în privinţa identităţii constă în a defini propria identitate ca

fiind altfel decât a altora, sub forma unor delimitări, ca, de exemplu,

- Sunt german, şi nu turc
- Nu vreau să fiu ca tata/mama
- Sunt bărbat, şi nu femeie
- Trebuie să fiu mereu cel mai bun!

în cazul tuturor acestor eforturi de delimitare (eu =/tu; eu =/voi), punctul de referinţă rămâne permanent ceva exterior, aşadar celălalt sau ceilalţi sau reprezentările din acel moment privitoare la altul sau la alţii. Dacă mă delimitez de oamenii cu cetăţenie turcă sau de „migranţi" şi „azilanţi", tot nu ştiu cine sunt eu însumi. Cine vrea să fie altfel decât mama şi tata, îi ia pe aceştia drept etalon. Un bărbat tot nu ştie ce să facă dacă nu vrea să fie femeie. în plus, în funcţie de care femeie ar trebui să se orienteze, când există totuşi atâtea femei diferite? Cine vrea să fie mai bun decât alţii trebuie să se uite mereu la ceilalţi, ca aceştia să nu-l depăşească. Privirea lui nu mai este îndreptată spre nevoile şi capacităţile proprii, ci spre alţi oameni. Concurenţa îl face orb în ceea ce priveşte propria persoană şi-l abate mereu de la sine.

Pe cât de puţin ne duce adaptarea spre o identitate proprie – ea fiind, dimpotrivă, expresia renunţării la sine -, tot pe atât de puţin ne pot conduce către o identitate proprie nonconformismul şi efortul de

a fi altfel sau mai buni decât alţii. Delimitarea de tipul „eu nu sunt ca...” duce la neîncredere, invidie, gelozie, lăcomie, escrocherii, comportament lipsit de solidaritate şi concurenţial. Ea scoate la suprafaţă toate laturile negative ale omului. Acesta construieşte în jurul său o faţadă îndărătul căreia încearcă să se ascundă. De fapt, el ar dori să fie iubit şi recunoscut. Dar fiindcă a fost dezamăgit atât de profund şi de frecvent, nu mai are încredere în nimeni. Prin strădaniile sale de a se delimita încearcă să se protejeze de alte răni psihice.

Multă vreme m-am gândit că ar trebui să critic teoriile psihiatriei, psihanalizei, psihologiei comportamentului, psihologiei umaniste, psihoterapiei sistemice şi chiar ale terapiei traumei, spre a-mi impune mai bine propria teorie. De câte ori am încercat să fac asta, mi-a ieşit pe dos. însă, de când mă concentrez numai asupra dezvoltării propriei mele teorii şi metode, culeg aplauze şi recunoaştere, fără a urmări în mod special acest lucru. Pentru mine asta înseamnă neîndoielnic şi să analizez critic alte concepţii psihologice şi psihoterapeutice şi să trag nişte învăţăminte pentru mine, dacă este cazul, din greşelile lor teoretice şi practice.

Identitatea reală

Din punctul meu de vedere, formula corectă a identităţii este: eu = eu. Atunci pe ambele laturi ale semnului de egalitate se află realmente ceva identic. Ce înseamnă concret acest lucru? Identitatea unui om este suma tuturor experienţelor lui, pe care le-a făcut încă de la începutul vieţii, modul în care el a reacţionat la acestea şi cum se raportează în continuare la ele. Acest concept de identitate are în vedere viaţa unui om de până în momentul respectiv şi este deschis la evoluţia lui ulterioară. Nimeni nu este fixat pentru totdeauna, bunăoară, la un anumit „diagnostic al bolii" (de exemplu, „schizofrenie"). Fiecare om este un sistem deschis evoluţiei.
Un om se edifică deci asupra identităţii sale atunci când acceptă ca adevăr al său tot ce a trăit deja şi-şi aminteşte la nevoie în mod conştient. în cazul experienţelor de viaţă plăcute îi vine uşor să facă asta; în schimb, îi va fi extrem de greu în cazul celor traumatizante. Iar în cazul trăirilor traumatice plasate în zona inconştientului, îi va fi mult mai greu decât în cazul celor conştiente. Şi întâmplările trăite inconştient fac totuşi parte din identitatea unui om. Ele există în mod real în corpul şi în psihicul lui şi acţionează în continuare. Experienţele traumatizante nu dispar singure din organismul nostru viu.
Nu am stocat decât rudimentar sau deloc conştient timpul petrecut în pântecele matern, naşterea şi primii doi-trei ani de viaţă. Amintirile din acea perioadă există totuşi în memoria noastră

implicită. Ele ne pot conduce inconştient întreaga viaţă, mai ales dacă am avut deja experienţe traumatizante în această fază timpurie a vieţii (Ruppert 2018, Wilks 2017). De aceea este important ca, din subconştientul nostru, să aducem la nivelul conştiinţei tocmai fazele respective.

Faptul de a exista

Prin contopirea unui spermatozoid cu un ovul, începe o nouă viaţă umană. Acum există un om nou şi este prezent. El vrea să trăiască şi să crească. Pentru aceasta are la dispoziţie un plan orientativ flexibil, conţinut în genomul lui, după cum ştim (Bauer 2010). Această nouă fiinţă umană constă din materie, energie şi informaţie. Ea are deja un psihic rudimentar, care creşte odată cu corpul ce se dezvoltă rapid. Corpul şi psihicul constituie o unitate.

Consider că este o eroare de gândire ideea că mai întâi ar exista corpul copilului („embrionul”), iar apoi în acest trup ar intra „sufletul”. Separarea unei fiinţe în trup şi „suflet” n-are niciun sens, căci acestui corp îi trebuie de la bun început un psihic care să-i furnizeze informaţii şi să-i conducă nevoile. De aceea consider că dualismul trup-suflet constituie deja o strategie de supravieţuire în condiţii de traumă, deoarece traumatizările îi fac

pe oameni să încerce să-şi minimalizeze contactul resimţit cu corpul lor, neputând suporta anxietatea şi durerile semnalate de corp. Un om traumatizat este prezent întotdeauna şi fizic, chiar dacă el nu percepe în mod conştient acest lucru.
într-o activitate bazată pe rezonanţă am vrut să aflu cum am trăit perioada petrecută în pântecele mamei mele. S-a dovedit că primele patru săptămâni au fost marcate pentru mine de cea mai mare nesiguranţă şi că abia după aceea a existat certitudinea că mama nu va mai face vreo încercare directă de avort. Presupun că acest lucru a avut de-a face cu faptul că părinţii mei s-au căsătorit repede oficial şi religios, când mama, o catolică severă, a constatat că este însărcinată. La început, cel puţin, am putut fi prezent abia cu „binecuvântarea bisericii".

Condiţia de subiect

Fiecare om nou apărut este de la bun început un subiect şi nicidecum un simplu obiect. El are ţeluri pe care le realizează influenţând lumea înconjurătoare. Astfel el convinge sistemul

imunitar matern să nu-l vadă ca pe o albumină străină, ci să-l lase să fie prezent. Prin influenţa sa are grijă ca în uter să fie un loc liber, unde să se poată cuibări. Acolo el lasă placenta să crească împreună cu uterul şi îşi creează un sac amniotic în care să se poată dezvolta, protejat în continuare. Prin cordonul ombilical el este legat în siguranţă de placentă şi totodată de organismul matern.
A contesta psihicul copiilor nenăscuţi este pesemne o strategie de supravieţuire foarte răspândită în condiţii de traumă, astfel încât cei care participă la un avort să nu se simtă pe urmă vinovaţi ca agresori. Potrivit unei statistici a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, în lume, fiecare a patra sarcină este întreruptă prin intervenţia umană, cu alte cuvinte copilul în devenire este ucis (Hoppe 2014).
A face şi a solicita un avort (de pildă, ca tată al copilului sau ca părinţi ai gravidei) constituie o agresiune activă. Şi medicii sau aşa-numitele „făuritoare de îngeri”, care provoacă avorturi, sunt în aceste cazuri agresori. Femeia care face un avort, respectiv solicită să i se facă un avort, este, pe de o parte, agresoare, dar pe de alta, şi victimă a unei traume. Căci prin avort se nasc în ea reacţii emoţionale de durere, doliu, furie, dezamăgire, ruşine şi vinovăţie, pe care ea nu le poate prelucra conştient. De aceea, ea trebuie să le refuleze din conştiinţă. Clivate în inconştient, sentimentele şi amintirile ei în legătură cu avortul îşi duc ulterior propria viaţă în psihicul ei.

Drept urmare, după fiecare avort ar trebui să aibă loc o psihoterapie, pentru ca dinamica relaţiei agresor-victimă să nu se consolideze în continuare şi să nu se radicalizeze în femeia care a avortat. Şi coautorii agresiunii ar avea nevoie de sprijin pentru a-şi limpezi psihicul, ca să nu-şi renege fapta din pricina sentimentelor de ruşine şi de vinovăţie, iar apoi să trebuiască să se refugieze în atitudini specifice agresorilor.
Până să împlinesc 30 de ani am lăsat-o gravidă pe prietena mea. Relaţia noastră avea urcuşuri şi coborâşuri, cu multe infidelităţi, cu perioade în care ne-am despărţit şi ne-am reîmpăcat. Aşa că nu m-am opus o clipă când prietena mea a considerat că trebuie să facă un avort. După aceea, relaţia noastră nici n-a mai durat mult şi ne-am despărţit definitiv. Când ne-am reîntâlnit după 11 ani, ne-am gândit brusc că atunci copilul nostru ar fi avut deja 11 ani. Nici n-am exprimat bine acest gând că ne-a copleşit pe amândoi o durere foarte adâncă. Ne-am îmbrăţişat şi am lăsat lacrimile să curgă în voie. Astfel, relaţia noastră s-a sfârşit cu adevărat la un nivel mult mai profund. Fiecare a putut să-şi continue drumul propriu.

Condiţia de eu

Cu cât creşte în uter, cu atât omul se descoperă mai mult pe sine. îşi dă seama de poziţia lui în spaţiu, îşi percepe pielea, aude, miroase şi gustă. Creierul său se maturizează, putând rezolva sarcini senzorimotoare din ce în ce mai complexe. Astfel devin posibile până în momentul naşterii percepţii, mişcări, sentimente şi cunoştinţe tot mai diferenţiate (Chamberlain 2010).
Omul încă nenăscut îşi cunoaşte tot mai mult şi mama. Intră în comunicare cu ea, gustă ce mănâncă ea, miroase mirosul ei specific, îi aude vocea şi se pregăteşte s-o privească în ochi imediat după naştere. încă dinaintea naşterii manifestă cea mai mare atenţie şi dragoste faţă de mama sa. El se bizuie pe faptul că ea răspunde iubirii lui.
Pentru omul nenăscut este important din punct de vedere existenţial să nu se simtă singur şi izolat în uter. Ştiu acest lucru din multe procese de terapie în care am aprofundat împreună cu alţi oameni perioada lor prenatală.
Ceea ce este diagnosticat drept „depresie” de către psihiatri se poate reduce astfel la experienţele timpurii din uter. Cei afectaţi se văd adesea ca într-o gaură neagră, în care se afundă din ce în ce mai mult şi din care nu există scăpare. Aceasta exprimă situaţia lor de dinainte de a se naşte, când s-au simţit complet părăsiţi şi singuri-singurei în uter, ca într-un cosmos infinit.
Pentru cel care nu-şi poate forma un eu stabil şi sănătos, în contact cu mama şi cu tatăl său, nu există, din păcate, nici posibilitatea unei dezvoltări

sănătoase a identităţii. Există doar amintiri fragmentare. Părţi importante din biografia proprie au fost dezavuate. Atunci el nici nu poate ieşi din sine, spre a se preocupa de fericirea personală. El nu este în stare ca, trăind printre oameni, să ia seama că apar situaţii win-win, în care fiecare dintre cei implicaţi în relaţia respectivă obţine un avantaj şi se bucură de viaţă. Fără un eu propriu, sunt imprevizibil ca om, atât pentru mine însumi, cât şi pentru ceilalţi.

Psihicul sănătos, stresat şi traumatizat

în mare, psihicul uman poate fi clasificat în trei stări:

• Starea de sănătate: în principiu, aici suntem deschişi la tot ceea ce se arată în realitatea obiectivă şi există în noi înşine. Premisa acestei stări este să ne simţim în siguranţă. Atunci suntem curioşi faţă de tot ce există în lume: natură, oameni, lucruri, tehnică. în această stare de relaxare interioară, lipsită de încordare, este şi mult loc pentru sentimente precum dragostea şi bucuria, întregul organism este bine delimitat de lumea din jurul lui şi totodată deschis către aceasta. în cazul unui conflict rămânem liniştiţi şi căutăm o soluţie bună şi eficientă pe termen lung pentru toţi cei implicaţi.

• Starea de stres: Când ne simţim ameninţaţi, psihicul nostru comută pe modul de stres. Atunci percepţia, simţirea, reprezentările şi gândirea se concentrează asupra pericolului din momentul respectiv. Anxietatea, furia şi supărarea sunt sentimentele dominante în modul de stres. Aşa iau naştere reprezentările, ideile şi acţiunile agresive. în cazul unui conflict alegem soluţii pe termen scurt, cel mai adesea violente. Rămânem în acest mod până când trece pericolul pe care l-am perceput. Abia după aceea psihicul poate reveni la modul sănătos şi relaxat.
• Starea de traumă: Dacă nu depăşim un pericol prin modul de stres, iar activităţile noastre nu pot limpezi situaţia în ceea ce ne priveşte, ci dimpotrivă o fac şi mai lipsită de perspectivă, atunci starea de stres trebuie să fie reprimată şi decuplată – decizie care acţionează ca o frână psihică de urgenţă. Atunci ea nu ne mai foloseşte, ci doar ne dăunează. în aceste condiţii intră în arenă mecanismul de urgenţă în caz de traumă. Prin acesta dezavuăm pe cât se poate realitatea care ne ameninţă. Ne reducem percepţiile, rămânem fără energie, devenim surzi afectiv şi nu mai putem gândi limpede. Nu mai putem nici să ne amintim în mod conştient şi fără echivoc ceea ce tocmai am trăit. Disociem. Atunci psihicul nostru ajunge într-o contradicţie fundamentală cu scopul existenţei lui, acela de a ne face accesibilă realitatea, aşa cum este ea. Pentru a tăgădui realitatea, în loc de a o cunoaşte, psihicul trebuie

să-şi sacrifice unitatea şi coeziunea lăuntrică. O parte vrea să înţeleagă în continuare realitatea, cealaltă nu. Pentru aceasta, partea care o neagă se desprinde cât se poate de mult de legătura ei cu corpul („disociere”). Ea se refugiază „în capul nostru”. Acest clivaj fundamental dintre dorinţa de cunoaştere şi necesitatea de a nega reprezintă conform experienţei mele baza pentru majoritatea problemelor psihice şi a simptomelor suferinţelor fizice.

Limitele cunoaşterii de sine

Psihicul uman trebuie să fie în slujba fiinţelor umane. De aceea el s-a specializat pe dimensiuni şi perioade medii. Ce este prea mare, prea mic, prea rapid, prea lent, prea „eteric” sau prea condensat nu este înţeles în mod nemijlocit de către oameni. Există o enormă multitudine de realităţi obiective, pe care nu le percepem, ci le putem deduce doar într-un mod rudimentar cu ajutorul gândirii noastre.

în plus, psihicul uman ca instrument pentru cunoaşterea de către noi a realităţii nu se poate înţelege pe sine decât cu dificultate atunci când se află în procesul cunoaşterii. Oamenii înţeleg puţin din activitatea psihicului lor. De aceea le este extrem de dificil să înţeleagă sau măcar să recunoască realitatea şi modul de funcţionare a psihicului lor. Unii ajung chiar să nege existenţa şi importanţa psihicului uman. Ei se gândesc că tot ce fac oamenii n-ar fi decât o emanaţie a corpului lor, fiind determinat de procese fizice şi chimice şi, ca atare, într-un mod care ţine exclusiv de ştiinţele naturii. Neuroştiinţele sunt actualmente en vogue şi promovează cu uşurinţă neurobiologia. Recent, un student a afirmat la una dintre prelegerile mele că iubirea n-ar fi altceva decât anumiţi hormoni în creier.

Putem să percepem mai uşor la alţii decât la noi înşine multiplele dimensiuni ale psihicului. De aceea cunoaştem mai degrabă defectele psihice ale altora decât ale noastre. Vedem cât de proşti, de nebuni şi de încăpăţânaţi pot fi alţi oameni, dar cu greu ne sar în ochi ignoranţa şi starea de perturbare proprie.

La aceasta se adaugă concurenţa şi ruşinea; ele ne tulbură cunoaşterea de sine. Cine dă impresia că este tulburat psihic sau chiar „bolnav” este evitat repede de alţii, care se cred „normali”, şi apoi este izolat social. De regulă, „o evaluare psihologică” la interviurile pentru ocuparea unui loc de muncă ajunge să fie o garanţie a non-angajării. De aceea,

într-o societate concurenţială oamenii încearcă să pară cât mai inteligenţi şi raţionali. Ei îşi ascund defectele psihice şi-şi tăinuiesc lapsusurile. Fiecare ar dori să pară cât mai „smart” şi mai „inteligent”. La tineri aceasta înseamnă a fi „cool”. Astfel un manager poate juca ziua rolul decidentului deştept şi raţional. Pe urmă, noaptea, el poate cere serviciile unei femei-dominatrix, lăsându-se umilit ca un copil neajutorat.

Iluzia sănătăţii psihice

Câtă vreme aproape toţi participă la acest joc de-a v-aţi ascunselea, lucrurile funcţionează după mottoul: „Dacă mă menajezi şi nu-mi numeşti defectele psihice, nu spun nici eu cum te percep”. în plus, cu cât cineva are mai multă autoritate, cu atât cei care depind de el/ea se încumetă mai puţin să exprime ceea ce este evident pentru toţi: acest om are o gravă problemă psihică şi ar avea nevoie urgent de psihoterapie!
Ceea ce este invizibil per se şi ascunderea conştientă a psihicului uman au ca efect o larg răspândită ignorare a realităţilor psihice. Dacă, de pildă, după un accident de circulaţie, sunt puse la loc oasele zdrobite, mulţi cred că e suficient. Faptul că şi psihicul zdrobit de accident ar trebui să fie recompus rămâne în afara conştiinţei comune (Sauer & Emmerich 2017). Astfel e posibil

ca fragmentele corpului să fie vindecate, dar părţi ale psihicului rămân „la locul accidentului”; acestea continuă să simtă şi să perceapă ca şi când accidentul s-ar produce chiar acum. Cam la fel stau lucrurile şi în cazul naşterilor traumatizante, al copiilor daţi repede la creşă şi multe altele. Psihicului uman şi daunelor suferite de el li se acordă prea puţină atenţie de către societate (Ahrens-Eipper & Nelius 2017).

Este o mare iluzie să credem că dispunem per se de un psihic sănătos. Cine vrea să aibă la dispoziţie un psihic cât mai sănătos pentru propria-i viaţă, trebuie să aibă grijă de el cum trebuie. Psihicul este extrem de sensibil şi uşor dereglabil. Deşi are la dispoziţie mecanisme de echilibru şi reparare (de exemplu, el se regenerează în timpul somnului), în viaţa unui om există totuşi multe situaţii suprasolicitante, cărora psihicul nu le poate face faţă. Acest lucru este valabil chiar de la apariţia noastră. Cu cât suntem mai tineri, cu atât psihicul nostru poate fi traumatizat mai uşor.

Aşadar, procedăm corect dacă pornim mai degrabă de la probabilitatea unui psihic care nu funcţionează bine şi este chiar traumatizat, decât să considerăm că suntem absolut în regulă din punct de vedere psihic. Pe de altă parte, pentru mine este important să subliniez: chiar dacă într-o societate 100% din oameni au un psihic traumatizat, tot 100% au în continuare şi nişte structuri psihice sănătoase, la care pot/ar putea

reveni. Nimănui nu trebuie să-i fie ruşine pentru faptul că a devenit victima unor experienţe de viaţă traumatizante. Niciun copil nu este vinovat că a fost grav afectat psihic. Cu cât mai mulţi oameni dintr-o societate recunosc în mod deschis că au trecut prin experienţa unor traume psihice, cu atât le vine mai uşor şi altora să fie deschişi şi cinstiţi cu ei înşişi.

Hardware şi software

Psihicul este mult mai complex şi mai contradictoriu decât am înţeles cu toţii până acum. De exemplu, de ce se interesează oamenii dacă există viaţă pe o altă planetă şi distrug totodată într-un ritm nebun diversitatea vieţii pe acest Pământ pe care trăiesc? De ce cercetează originea universului şi de-abia dacă se interesează de începuturile istoriei personale? De ce cei mai mulţi dintre oameni cred despre ei că sunt buni şi paşnici, dar pe urmă încuviinţează mereu folosirea forţei războinice sau a violenţei în educaţia copiilor?
în statele vestice predomină părerea larg răspândită că am ţine bine în frâu toate „tulburările psihice” cu ajutorul psihiatrilor şi al

substanţelor psihotrope. Sau măcar părem să fim pe punctul de a dezvolta un medicament adecvat sau o soluţie a ingineriei genetice pentru orice „tulburare”. Aceasta este o mare automistificare. Trebuie să privim în ochi adevărul că e necesar să ne confruntăm mai profund şi mai intens cu noi înşine dacă nu vrem să devenim prizonierii psihicului propriu. Este o gravă greşeală de logică să echivalăm psihicul nostru cu creierul şi cu procesele metabolice. Creierul şi corpul pun la dispoziţie numai hardware-ul, pe care să se poată derula multe programe psihice de tip software. Aşa cum o arată printre altele cunoştinţele despre „personalitatea multiplă”, în creier se pot derula paralel şi concomitent numeroase programe ale personalităţii (Huber 2011).
Oricât de interesante sunt rezultatele cercetării din neuroştiinţe, până la urmă ele nu ne ajută prea mult să ne înţelegem psihicul. în branşa computerelor niciun inginer sau tehnician n-ar afirma în mod serios că studiind hardware-ul computerului, îi înţelege software-ul sau că poate chiar să-l reprogrameze.

Conservarea speciei sau autoconservarea?

Principalul scop al psihicului uman este să aibă grijă, pe de o parte, de autoconservare, iar pe de alta, de conservarea speciei. Pentru aceasta există, printre altele, senzaţia de foame şi sete, poftele şi nevoile sexuale, ca şi empatia şi dragostea faţă de copii, sentimentele de imensă durere sau de doliu când propriii copii, partenerii sau rudele apropiate dau de necazuri sau chiar mor.
Aceste situaţii pot fi, desigur, şi contradictorii. Pentru conservarea speciei poate avea de suferit autoconservarea sau, invers, autoconservarea poate sta în drumul conservării speciei. Cine ar dori să aibă copii se află în faţa întrebării: Cât din vitalitatea, din timpul şi resursele lui trebuie să pună la dispoziţie sau chiar să sacrifice pentru copiii lui? în societăţile bazate pe sisteme financiare, aceasta înseamnă pur şi simplu: Cât mă costă copiii? Câţi copii îmi pot permite, oare, financiar vorbind? Cel puţin bărbaţii gândesc frecvent aşa, dacă îi preocupă procurarea banilor necesari pentru întreţinerea familiei lor. Şi femeilor li se destramă totuşi brusc visurile de a avea copii când după un divorţ se trezesc dintr-odată că trebuie „să îi crească singure” şi depind, eventual, de ajutorul social şi nu mai pot plăti chiria.
De aceea, copiii sunt mereu în pericol ca părinţii să vrea să se descotorosească de ei, să-i folosească abuziv pentru scopurile lor sau să-i neglijeze atunci când copiii contravin intereselor lor de autoconservare. Mama vitregă cea rea, care

preferă copiii proprii şi îi respinge pe cei ai altei femei, nu este doar un basm, ci o realitate amară pentru mulţi copii.

[5] Dintr-un reportaj publicat în Süddeutsche Zeitung în 19 mai 2017 putem înţelege că regimul chinez le cere oamenilor de ştiinţă să dezvolte pentru fiecare cetăţean al statului un sistem de puncte prin care el să fie cunoscut şi apreciat public ca un om bun sau rău. Conform estimării profesorilor participanţi la acest proiect, reunind toate datele înmagazinate electronic, acest lucru ar putea deveni deja în curând o realitate, acoperind întregul teritoriu al Chinei.

[6] „Capitalismul funcţionează după principiul unei sticlării ai cărei muncitori sparg ferestrele noaptea, ca să se laude ziua cu serviciile pe care le prestează pentru binele public.” fKohn 1989. p. 88)

Capitolul 3

Psihicul si societatea

Cunoaşterea psihologică este importantă pentru toţi

O confruntare critică, fundamentată, cu propriul psihic este deci necesară. Din păcate, psihologia este pe alocuri o specializare universitară care transformă studenţii curioşi în nişte absolvenţi rupţi de lume. După părerea mea, una dintre erorile fundamentale ale psihologiei predate în universităţi constă în faptul că oamenii se declară singuri responsabili pentru toate problemele lor. Ca şi când totul ar fi doar o chestiune de atitudine, de comportament şi „rezilienţă" dacă cineva se simte bine sau nu din punct de vedere psihic. Totodată, traumele provocate din exterior oamenilor sunt dezavuate sau sunt declarate ca fiind un simplu aspect secundar. în plus, în societăţile traumatizate se mai abuzează de psihologie ca ştiinţă suverană, pentru a intimida, a manipula, a controla, a minţi şi a teroriza indivizi şi grupuri de oameni. De exemplu, agenţiile de publicitate le oferă militarilor şi serviciilor secrete programe de manipulare psihologică, pentru a crea imaginea inamicilor, pentru a pregăti

propagandistic războaiele şi a le vinde populaţiei drept judicioase (Mausfeld 2017).
în schimb, consider că noi, psihologii de profesie, avem o sarcină esenţială, aceea de a dezvolta cunoaşterea psihicului uman; ea ne ajută pe toţi, deci şi pe cei fără formaţie academică, să înţelegem mai clar cine suntem. Fiecare trebuie să ştie urgent ce probleme poate ridica propriul psihic. Cum poate evolua spre bine cu ajutorul psihicului său. Ca fiecare în felul lui să poată contribui şi social la prevenţia traumelor psihice şi la o convieţuire mai constructivă.
într-o perspectivă pe termen lung, nimeni nu trebuie să se lase dominat de propriile conflicte interne şi de strategiile de supravieţuire ale altora în condiţii de traumă, neglijându-şi astfel fericirea pentru mult timp. Dacă vrem să evoluăm cu toţii spre bine, nu trebuie să delegăm cunoaşterea psihicului nostru către experţi, politicieni, fondatori ai unor religii sau duhovnici, medici şi psihologi. Fixarea asupra unor „conducători”, „guru”, „eroi”, bărbaţi „spirituali” sau femei „şamanice” este deja per se tot o strategie de supravieţuire în condiţii de traumă a unor oameni care au fost nevoiţi să renunţe la eul propriu şi să-şi caute fericirea în identificarea cu altcineva sau cu o doctrină a mântuirii. Orice om trebuie să poată deveni el însuşi expert al psihicului propriu. Fiecare trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru psihicul lui şi să vrea să înţeleagă de ce este aşa cum este. Şi să înţeleagă cu adevărat de

ce alţii acţionează aşa cum o fac. Cel care este indiferent faţă de sine îi va trata din păcate cu indiferenţă şi pe semenii săi.
Necesitatea unei psihologii lămuritoare pentru toţi oamenii constituie unul dintre motivele pentru care în cursurile de formare continuă pe care le propun, eu nu pun preţ pe studiile absolvite sau pe titluri academice. Oricine este pregătit să se confrunte cu sine poate deveni un bun psiholog. Pentru aceasta el nu trebuie să fi scris o teză de doctorat. Numai cine îndrăzneşte să se confrunte cu el însuşi îi poate sprijini şi pe alţii pe drumul găsirii sinelui lor într-o formă adecvată.
„Tulburările psihice" n-au efecte doar asupra sănătăţii şi fericirii fiecărui individ. După cum am aflat între timp, părinţii le transmit, fără doar şi poate, copiilor problemele lor psihice prin procesele de ataşament. Traumele psihice acţionează transgeneraţional. Părinţii îi încarcă pe copii cu traumele lor, iar copiii, dând curs dragostei lor originare, încearcă să le ia părinţilor povara psihică. De aceea, ei sunt legaţi inconştient de experienţele de viaţă traumatice ale părinţilor, parţial chiar şi ale bunicilor lor (Baer & Frick-Baer 2010, Ruppert 2012a). Dincolo de aparenţa potrivit căreia copiii îşi combat şi-şi resping părinţii, se ascunde dorul lor nepotolit de a fi percepuţi şi iubiţi în sfârşit de mama şi de tata. Aceasta duce la complicaţii sinistre şi adesea irezolvabile între părinţi şi copii. Ambele laturi nu se mai pot nici reuni, nici despărţi în bune condiţii. Părinţii

traumatizaţi nu-şi pot lăsa în pace copiii. Toată viaţa copiii rămân fixaţi inconştient asupra mamei şi a tatălui. De aceea, din punct de vedere psihic, ei nu cresc cum trebuie şi nu devin niciodată independenţi.
întrucât familiile şi relaţiile dintre părinţi şi copii constituie nucleul oricărei societăţi, acest lucru are efecte dincolo de familie. Când devin adulţi, copiii traumatizaţi psihic duc cu ei tulburările lor psihice în toate sferele sociale: în sistemul de educaţie, în cel politic şi pe piaţa muncii. Cu o parte esenţială a psihicului lor, ei rămân prizonierii unei forme neplăcute a copilăriei lor. Din cauza unor traumatizări din copilărie ei nu pot percepe, simţi şi gândi deloc realităţile actuale sau, dacă reuşesc totuşi, o fac doar distorsionat. îşi construiesc lumea proprie şi-şi urmează iluziile şi principiile născocite împotriva oricărei realităţi. Ei se împotmolesc în lumea iluzorie a strategiilor lor de supravieţuire, născute în urma traumelor din copilărie.
Astfel, aşteaptă apoi, printre altele, să primească în sfârşit de la partenerul de viaţă dragostea şi confirmarea pe care nu le-au putut căpăta de la propriii părinţi. Concomitent, anumite părţi lezate în interiorul copilului nu permit nicidecum o adevărată apropiere a partenerului de viaţă, fiindcă pentru acele persoane ar fi ceva mult prea dureros şi le-ar aminti de traumele iniţiale din copilăria lor.

De aceea, însuşi partenerul de viaţă trebuie să fie ţinut în permanenţă la o distanţă ce pare sigură, pentru a nu activa vechile dureri şi spaime. Din acest motiv, disputele principiale despre nimicuri sunt obişnuinţe cotidiene, iar copiii proprii se integrează imediat, fără dificultăţi, în aceste dinamici relaţionale.

Şi în sistemul economic şi pe piaţa muncii oameni aparent maturi pot formula pretenţii ca nişte copii imaturi. Unii vor totul dintr-odată şi chiar imediat! Alţii joacă la bursă ca şi cum aceasta n-ar fi decât o altă formă de joc pe computer. La rândul lor, alţii îşi vând pe bani inteligenţa şi creativitatea, pentru a face lucruri care, deşi le sunt de folos celor care i-au însărcinat, le dăunează multor altor oameni. Ei se mişcă numai în universul îngust al nevoilor lor nepotolite de a fi acceptaţi şi remarcaţi. Şi nu privesc dincolo de psihicul lor perturbat în copilărie.

La rândul lor, alţii transpun programul lor de renunţări, învăţat în copilărie, pe tărâm economic şi la locul lor de muncă. Ei n-au nicio pretenţie, sunt satisfăcuţi cu cele mai mici salarii şi cu vorbe de mulţumire ieftine. Ca şi părinţii lor, nici ei nu pot spune „nu” în faţa exigenţelor şefilor şi ale colegilor şi îşi asumă voluntar atâta muncă până când într-o zi se prăbuşesc sub povara acesteia. De obicei, acest lucru este ilustrat apoi cu un termen ambiguu: burnout.

Probabil că până la urmă asta mă păştea şi pe mine, dacă n-aş fi început pe la 40 de ani să-mi dau

seama de propriile traume psihice şi să mă trezesc treptat din iluziile mele. Spuneam repede „da”, ori de câte ori era ceva de făcut în grupurile în care mă aflam. Eram mereu orientat spre exterior şi gata să îndeplinesc aşteptările altora. Uneori mă gândeam că ar trebui să mă angajez într-un partid politic şi de aceea am şi fost câţiva ani membru al „Verzilor”, care tocmai se înfiinţaseră în Germania. Ce speram totuşi în taină era să fiu în sfârşit văzut şi remarcat de alţii.

Unor oameni traumatizaţi la vârste timpurii chiar politica le apare ca o posibilitate de a depăşi, chipurile, neputinţa din perioada copilăriei. Sentimentele lor clivate, de anxietate, furie, tristeţe sau ruşine, constituie inconştient motorul pentru a ajunge la manetele puterii şi a dori să schimbe ceva în societate. Conform strategiilor lor de supravieţuire din copilărie, ei caută opţiuni în câmpul politicii, de exemplu să-şi reorienteze ura şi mânia îndreptată împotriva părinţilor către nişte grupuri sociale („străini”, „azilanţi”). Unii sunt chiar atât de îndârjiţi încât n-au încotro şi sunt gata să tragă după ei în prăpastie întreaga societate (= părinţii). Apoi, dacă ajung la putere, ei îşi fac de lucru cu tancurile, cu puştile şi bombele, stârnind un asemenea tărăboi de parcă ar fi doar nişte băieţaşi aflaţi la pubertate, care participă la un joc plin de aventuri.[7]

Din cauza traumatizărilor la care au fost supuşi, multora le place să intre în viaţa politică apelând la savantlâcuri, cu încăpăţânare şi aroganţă. Alţii,

lipsiţi de spirit critic, se lasă finanţaţi de interesele particulare ale celor care i-au ajutat să vină la putere. La rândul lor, alţii încearcă să salveze de la ruină societatea, să se implice pentru cei săraci şi slabi şi să se preocupe de justiţia socială. Aşa cum au fost obişnuiţi încă din copilărie, când a trebuit să-şi sprijine şi să-şi salveze părinţii traumatizaţi sau să-şi protejeze fraţii şi surorile de violenţa părinţilor lor. Bărbaţii aleg mai des strategii politice violente, pe când echilibrul şi strategiile de armonizare le sunt rezervate mai frecvent femeilor.

Chiar dacă politicienii sunt aleşi democratic, aceasta nu înseamnă că ei se orientează în funcţie de interesele alegătorilor lor. Ei trebuie să încerce doar să-şi îmbrace ideile despre „economie", „societate" sau „securitate internă" în acele lozinci care le aduc cât mai multe voturi. Ce fac ei pe urmă, după ce câştigă alegerile, rămâne în seama lor, căci în democraţiile reprezentative nu există nicio obligaţie de a respecta efectiv promisiunile electorale. în legătură cu politicile concrete, decid cercul de putere din cadrul propriului partid, situaţia economică şi financiară din momentul respectiv, precum şi raportul de forţe militare de pe scena internaţională (Mausfeld 2017).

Alegătorii lor traumatizaţi se comportă pe măsură. Ei se plasează în poziţia copiilor dependenţi, care au pretenţii de la părinţii lor, despre care ştiu de altfel că au totuşi ultimul cuvânt de spus şi că iau deciziile. De aceea unii politicieni sau politiciene

au parte de dispreţul, de furia şi ura celor care nu-şi permit să le exprime faţă de propriii părinţi, care i-au traumatizat iniţial. Unii alegători se supun însă orbeşte şi îi admiră pe preşedinţii, cancelarii şi miniştrii „lor”. Nici politicienii, nici electoratul nu sunt conştienţi, fie şi într- un mod rudimentar, de aceste dinamici inconştiente, străbătute de traumă.

Părinţi pro sau contra copiilor?

Noi, oamenii, suntem fiinţe sociale. Ca oameni avem nevoie de alţi oameni ca să trăim şi să ne dezvoltăm. Depindem existenţial de alţii. Acest lucru începe cu procreaţia. Copilul în devenire are nevoie de organismul matern, spre a putea creşte în acesta şi a se naşte după nouă luni. El are nevoie de mama lui şi de corpul ei încă trei ani cel puţin, pentru ca psihicul lui să se stabilizeze cât de cât şi să se poată bizui pe sine. De aceea copilul este dependent necondiţionat de o mamă binevoitoare, grijulie şi plină de iubire. Drept urmare, a fi mamă pentru copiii mici este un job full-time, care nu poate fi dus la bun sfârşit doar aşa, în treacăt. Faptul că ar putea exista aici o „compatibilitate” între obligaţiile de familie şi o activitate profesională foarte solicitantă este o

iluzie, respectiv o dogmă socială, de pe urma căreia au de suferit atât mamele, cât şi copiii. Pentru o dezvoltare fizică şi psihică sănătoasă, copilul are nevoie şi de sprijinul şi ajutorul tatălui său. El are nevoie în jurul său de mulţi oameni care să-l întâmpine cu dragoste şi prietenie şi să-i ofere modelul unei convieţuiri bune şi constructive.
Din păcate nu se întâmplă întotdeauna aşa. Mulţi copii nu sunt doriţi şi iubiţi de părinţi. Ei sunt zămisliţi şi născuţi în circumstanţe sociale respingătoare, neprietenoase şi ameninţătoare pentru ei. Ei nu pot schimba aceste circumstanţe, iar dacă vor să existe, trebuie să fie utili altora. Aceasta este singura lor justificare existenţială.[8] Mulţi părinţi traumatizaţi nu sunt în stare să acţioneze spre binele copiilor lor. Ei pun propriile interese de supravieţuire în condiţii de traumă mai presus de nevoile copiilor lor şi-i abuzează pe aceştia în folosul strategiilor lor de supravieţuire. Astfel nenumăraţi copii ajung victimele taţilor şi/sau mamelor lor traumatizate. Părinţii lor devin primii lor agresori traumatizanţi.[9] Mamele şi taţii care nu-şi ţin sub control propria viaţă se cramponează atunci de copiii lor şi nu-i pot lăsa în pace. Ei îşi prezintă atunci propriile strategii de supravieţuire în condiţii de traumă drept forme de „grijă” şi de „ajutor” pentru copiii lor.

Absenta sentimentului matern

Relaţia cu propria mamă este primul raport social fundamental pentru orice om. Conform experienţei mele, ea marchează atitudinea de bază faţă de toate celelalte instituţii sociale.
Hans-Joachim Maaz (2017) descrie într-un mod impresionant cum maternitatea absentă sau prost înţeleasă pune piatra de temelie pentru interminabilele dificultăţi psihice pe care omul le are toată viaţa. Tot astfel el ne face cunoscut cum sunt zdruncinate raporturile sociale când maternitatea sănătoasă lipseşte din societate. Faptul de a fi binevenit la sânul propriei mame, devotamentul ei plin de iubire şi disponibilitatea de a-şi proteja copilul mai ales de tot ceea ce i-ar face rău şi l-ar putea răni fizic sau psihic constituie principala garanţie pentru dezvoltarea fizică şi psihică sănătoasă a unui copil.
De aceea o femeie trebuie să fie aptă şi pregătită să devină mamă nu numai din punct de vedere fizic. în primul rând ea trebuie să fie psihic în stare să-i ofere unui copil timp şi spaţiu în corpul şi în viaţa ei. Nimeni n-are dreptul să le convingă sau chiar să le constrângă pe femei să aibă copii. Mai întâi trebuie să îndepărteze din ele însele obstacolele care le stau în drum şi le blochează să fie mame nu doar în sens biologic, ci şi psihic. Printre acestea se numără propriile experienţe

traumatizante prenatale, amintirile lor traumatizante din timpul naşterii, trăirea unor traume postnatale, faptul de a nu fi fost dorite, iubite sau protejate în primii ani de viaţă de către mamele şi taţii lor sau de către ambii părinţi (Ruppert 2014).

Maternitatea poate fi o reuşită numai dacă se bazează pe o decizie liber aleasă şi pe o confruntare cu ambivalenţa mereu existentă între a limita considerabil propria independenţă în favoarea unui copil şi a pune pe deplin la dispoziţia unei alte fiinţe propriul corp şi psihic, cel puţin pentru o perioadă de trei ani. Cine nu consideră că acest lucru poate constitui o bucurie şi un câştig pentru propria dezvoltare ar trebui să se gândească serios dacă vrea să devină cu adevărat mamă.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţii care vor să devină taţi. A procrea înseamnă, ce-i drept, a fi tată biologic, însă paternitatea este mai mult decât atât. Este performanţa de a-i oferi unui copil un contact afectuos, de a-i asigura protecţia necesară şi de a-i netezi drumul spre o autonomie sănătoasă. Lipsa mamei se continuă din păcate la mulţi copii cu lipsa tatălui.

Educaţie pro sau contra copiilor?

„Educaţia” copiilor este văzută în mod obişnuit ca fiind necesară pentru a face din ei adulţi capabili să înfrunte viaţa. în sensul psihanalizei lui Freud, copilul impulsiv trebuie să fie „socializat” cu ajutorul Supraeului, adică al unor norme şi imperative culturale. Unii se întreabă totuşi dacă realmente copiii sunt asociali de la natură. Alţii zic că ar trebui să reflectăm ce fel de adulţi vor deveni copiii care sunt educaţi cu ajutorul normelor şi al interdicţiilor. Şi cum arată oare aceste norme şi interdicţii? Cui folosesc şi cui dăunează ele? în ce transformă ele copiii care sunt educaţi în primul rând să fie mai buni şi mai eficienţi decât colegii lor de clasă? Devin ei după aceea cu adevărat sociali sau doar nişte peak performers lipsiţi de scrupule, cărora le este indiferent cine are să suporte până la urmă costurile succesului lor personal?

De aceea, prin „educaţie” se continuă nu rareori traumatizarea copiilor de către părinţii traumatizaţi. Copiii sunt văzuţi ca obiecte de recompensă şi pedeapsă; ei pot fi puşi la încercare de orice om căruia îi cad în mână. Educatoarele şi învăţătorii pot transfera orbeşte asupra copiilor experienţele lor bune sau proaste din copilărie.[10] Dacă în majoritatea societăţilor părinţii sunt văzuţi în mod natural ca fiind oricum competenţi să facă tot ceea ce este just pentru copiii lor, tocmai celor care studiază pedagogia nu li se cere să-şi examineze mai întâi traumele din propria copilărie, înainte de a-i însoţi în lume, pe drumul lor, pe

copiii ce le- au fost încredinţaţi. De aceea sunt la ordinea zilei în toată lumea dinamicile relaţiei agresor-victimă între educatoare şi copii sau între învăţători şi copii.
Primii patru ani de şcoală i-am făcut la o mică şcoală din sat, unde exista o clasă inferioară cu clasele l-3 şi o clasă superioară cu clasele 4-8. Acolo am avut de-a face nu numai cu o „domnişoară învăţătoare", relativ drăguţă, ci şi cu un „învăţător cu gradul didactic I", care a fost promovat chiar ca „director", în ciuda cunoscutei sale violenţe. Toţi elevii se temeau de acest om fiindcă împărţea cu brutalitate palme care chiar îi puneau la pământ pe unii copii. Văd încă îngrozit imaginea unui coleg căruia profesorul i-a rupt urechea pe jumătate, când l-a ridicat din bancă, trăgându-l de ea. Pentru a împărţi castane dureroase, îşi răsucea înadins pe deget un inel greu. Prin comparaţie cu acestea, bătaia cu linia sau cu un arătător lung era inofensivă.
Profesorul avea o proteză în loc de antebraţul stâng. Evident o rană de război, despre a cărei cauză noi, elevii, n-am auzit niciodată detalii. în schimb, trebuia să ascultăm zilnic răcnetele lui, care răzbăteau de la clasa superioară la cea inferioară. Urletele lui se puteau amplifica în special când nişte Starfighters goneau pe cerul satului. Niciodată nu mi-a fost clar dacă el era pro sau contra războiului, dacă era un vechi nazist sau un democrat nou. Cert era că în fiecare zi înscena

împotriva noastră, a elevilor, propriul război în sala de clasă şi în curte, când ieşeam în pauză.

Concurenta dintre sexe

9

O altă formă a dependenţei care poate eşua într-o continuare a dinamicii relaţiei agresor-victimă o găsim în raportul dintre sexe. Sexualitatea ca formă de înmulţire bisexuală slujeşte la conservarea speciei umane. De aceea, bărbaţii şi femeile depind unii de alţii în scopul perpetuării. Pentru aceasta trebuie să fie un contact între ei. în privinţa funcţiilor lor sexuale, bărbaţii şi femeile au totuşi nevoi şi percepţii foarte diferite ale mediului lor natural şi social. Pentru bărbaţi, sexul cu o femeie poate fi doar un act unic, menit să procreeze. Femeilor, zămislirea unui copil le schimbă complet viaţa. Dacă sunt gravide, trebuie să treacă printr-un proces de naştere riscant şi mulţi ani după naştere sunt responsabile pentru copil. Rămâne o problemă deschisă dacă tatăl copilului le stă alături, să le ajute. într-o anumită măsură, copilul le răpeşte bărbaţilor femeia, în primul rând emoţional. Ea le stă la dispoziţie mai puţin decât înainte ca parteneră sexuală. De

aceea, mulţi soţi sunt frustraţi şi înclină să solicite sex prin presiune şi violenţă. De aici vine înclinaţia bărbaţilor, chiar a celor însuraţi, de a întreţine relaţii extraconjugale, de a merge la prostituate sau de a-şi căuta o altă parteneră, de obicei mai tânără.

Oricum, situaţia este de aşa natură încât în cadrul unui parteneriat sau în afara lui, bărbaţii vor să aibă raporturi sexuale mult mai frecvent decât femeile. Sigmund Freud a văzut în pulsiunea sexuală masculină o nevoie primordială: Orice bărbat ar dori să facă sex cu oricât de multe femei se poate şi de aceea rivalizează neîncetat cu alţi bărbaţi. Freud pare să aibă dreptate dacă ne îndreptăm privirea spre haremurile sultanilor din Imperiul Otoman de odinioară şi ale regilor care mai există acum în Africa, de pildă în Regatul Eswatini. Unii bărbaţi se comportă ca masculii din rândul animalelor (armăsarii, vierii, ţapii, taurii, gorilele etc.): Eu sunt cel mai puternic, cel mai frumos şi o am cea mai mare! Şi vreau încontinuu! De aceea, ale mele sunt şi cele mai frumoase femei! Şi niciun alt bărbat n-are voie să le atingă! Altminteri devin agresiv!

în schimb, femeile încă se comportă ca predecesoarele lor pe scara evoluţiei. Ele aşteaptă să vadă cine câştigă în lupta dintre masculi şi apoi şi-l aleg pe învingător pentru raporturile sexuale.[11] Pentru favorurile lor sexuale ele aşteaptă pe urmă de la el daruri materiale şi îngrijire. Dar infidelitatea nu le este străină nici femeilor. Dacă

vine cineva care le face ochi dulci şi li se pare mai atractiv din punct de vedere fizic decât partenerul care poate că a mai îmbătrânit între timp, ele nu-l resping în mod categoric.
Sexualitatea poate fi o sursă de plăcere şi bucurie. Totuşi, ea poate deveni şi un factor cu maxim potenţial de stres în viaţa bărbaţilor şi a femeilor, dacă sunt în joc infidelitatea, gelozia şi abandonul.[12] La fel sexualitatea poate fi traumatizantă
•când sexul este obţinut cu forţa sau contra banilor
•când graviditatea şi naşterea reprezintă evenimente traumatizante pentru femei
• când copiii sunt folosiţi pentru nevoile sexuale ale adulţilor.
Pe lângă sexualitate, bărbaţii şi femeile mai caută reciproc în parteneriate apropierea, iubirea, protecţia şi siguranţa. Vor să fie îngrijiţi material şi emoţional de un reprezentant al celuilalt sex. Chiar dacă sunt perechi de acelaşi sex, aceste nevoi primordiale funcţionează la fel. Aceasta poate duce la pretenţii de posesie exclusivă asupra partenerului: Tu îmi aparţii! Sunt gelos şi te păzesc, ca să nu se apropie nimeni de tine, iar tu să nu-i dăruieşti dragostea ta altcuiva decât mie! în perioada îndrăgostirii, care reprezintă o situaţie hormonală de excepţie, acest „Tu însemni totul pentru mine!” este apreciat de obicei de ambele părţi ca fiind o dovadă a iubirii lor deosebite. Când starea de excepţie se diminuează fiindcă obişnuinţa le permite hormonilor să revină la

nivelul lor normal, acest „Tu însemni totul pentru mine!” poate fi resimţit ca o povară şi ca o limitare a autonomiei proprii. într-atât de mult încât am prefera să ne descotorosim total de celălalt.
în relaţiile de dragoste se poate întâmpla mereu ca unul să vrea continuarea parteneriatului, însă celălalt nu. Unul pleacă, iar celălalt se cramponează. Procesul de divorţ capătă un potenţial conflictual deosebit atunci când cei doi au împreună copii şi au acumulat bunuri materiale ce pot fi împărţite doar cu greu în mod just la divorţ.
Este ca şi cum marelui potenţial de iubire de care dispune un om i se opune un potenţial de furie la fel de uriaş, pe care-l putem activa în relaţiile apropiate. Când ne este teamă că vom fi respinşi şi lăsaţi de izbelişte de cineva către care se îndreaptă dorinţa noastră sexuală şi dragostea noastră, mulţi dintre noi îşi ies complet din minţi. Cu cât ajungem să fim mai stresaţi de acest lucru, cu atât dezamăgirea şi frustrarea noastră pot escalada în ură şi agresivitate. De aceea, în multe cazuri relaţiile dintre parteneri constituie mediul propice pentru violenţa fizică şi verbală.
Diminuarea atractivităţii sexuale coboară şi mai mult pragul de toleranţă în ceea ce priveşte comportamentul „deranjant” şi atitudinea partenerului. Dezamăgirile amoroase şi orgoliul rănit transformă fostele relaţii de iubire într-o arenă a cruzimilor fizice şi psihice. Uneori, pentru partenerul dezamăgit, scopul vieţii sale devine

distrugerea emoţională, financiară sau fizică a tovarăşului de viaţă, iubit cândva.
Există astfel de când lumea un „război al sexelor” şi încercări corespunzătoare de a-i da acestuia o formă suportabilă prin reglementări culturale, sociale sau juridice. Realitatea ne arată că mulţi oameni devin victime ale traumelor provocate de parteneri (iubiţi cândva), iar prin felul în care se apără de aceştia, ajung adesea ei înşişi agresori traumatizanţi.
încă de la şase ani m-am îndrăgostit iremediabil de o fată din vecini, care locuia la două case de mine. Ea a rămas pentru mult timp punctul meu de referinţă interior în ceea ce priveşte femeia inaccesibilă, chiar dacă începând cu pubertatea am avut o prietenă sau alta. La această fixaţie feminină, care reprezenta, după cum îmi dau seama azi, o strategie de supravieţuire în condiţii de traumă pentru absenţa mamei mele, s-a adăugat apoi, odată cu pubertatea, şi fixaţia sexuală. Fiecare femeie era scanată interior sub aspectul capacităţii ei de posibilă parteneră sexuală. Aceasta m-a făcut în schimb să reflectez cum trebuie să fiu eu, ca bărbat, pentru a fi pe placul femeii respective şi a o impresiona. Nu m-am văzut eu însumi, ci prin ochii femeilor şi ai nevoilor lor.
Părinţii mei (născuţi în 1933 şi, respectiv, 1934) chiar mă avertizaseră insistent să nu „pârlesc” nicio femeie. Căci asta ar însemna atunci, neapărat, că trebuie să mă însor. Fără să-şi dea

seama, ei au dezvăluit astfel propria lor istorie, despre care nu mi-au povestit niciodată. Dar, dacă mai calculez o dată, mama trebuie să fi fost gravidă cu mine de cel puţin o lună deja, când părinţii mei s-au căsătorit – şi a fost îmbrăcată în alb. Pe atunci, într-un sat strict catolic, acest lucru era permis numai dacă mireasa mai era fecioară.[13] Şi fratele mai mare al mamei lăsase gravidă imediat după război o refugiată şi a trebuit să se însoare imediat.
Familia n-a scăpat niciodată vreo vorbă despre motivul pentru care bunica mea din partea mamei (născută în 1900) a fost fotografiată în negru la nuntă. La noi nimeni n-a ştiut cum să procedeze cu ruşinea. Ea a fost reprimată şi clivată. Ea şi-a căutat mereu supapa în ruşinarea altora şi în reprezentarea exagerată a orgoliului matern şi patern.

Concurenta economică

9

Noi, oamenii, nu prea putem ajunge să trăim bine numai prin propria muncă, în plus, şi alţii ar dori să folosească resursele şi bogăţiile solului. De aceea suntem principial dependenţi de colaborare,

de diviziunea muncii şi de rezolvarea consensuală a conflictelor în aspiraţia noastră spre posesia de proprietăţi şi de mijloace de producţie şi de trai şi spre asigurarea existenţei materiale. Munca nu este doar o necesitate, ea poate sluji oamenilor şi la dezvoltarea personală. Joachim Bauer descrie astfel acest lucru: „De asemenea, efectele muncii, care ne autoconservă şi ne satisface nevoile, sunt părţi ale acestei întâlniri cu şinele, lucru valabil şi pentru contribuţia pe care o au la identitatea personală experienţele şi competenţele dobândite prin muncă. Dar, până la urmă, munca înseamnă întotdeauna şi o întâlnire cu alţii, cu mediul nostru social”. (Bauer 2013, p. 15)

în mod ciudat în majoritatea societăţilor existente astăzi există o dogmă necercetată, potrivit căreia concurenţa şi rivalitatea nu sunt, să zicem, un rău care trebuie depăşit, şi nici expresia unei umanităţi insuficient dezvoltate, ci sunt stringent necesare pentru realizarea unei economii şi a unei diviziuni funcţionale a muncii. „Mâna invizibilă” a pieţei, conjurată încontinuu de la Adam Smith încoace, este chemată să dea posibilitatea ca în „competiţia” extrem de nereglementată a producătorilor bunurile, care sunt, chipurile, permanent „neîndestulătoare”, să ajungă la consumatori la preţul corect. în plus, din pricina „insuficienţei” bunurilor ar fi nevoie de o „creştere” continuă, care nu se mai termină niciodată, pentru ca întregul să funcţioneze spre binele tuturor.

Tocmai rivalitatea, iar nu cooperarea, să favorizeze deci binele comun? Trebuie oare să existe tot mai multe bunuri, să se muncească din ce în ce mai repede, pentru ca toţi oamenii să poată trăi în sfârşit mulţumiţi? Chiar o să cadă atunci în mod automat, la masa săracilor, „firimituri" din bogăţia celor avuţi? Acestea sunt idei cât se poate de absurde. Tocmai acolo unde este vorba despre producerea şi distribuirea cât mai judicioasă a mijloacelor de trai, mă refer la locuinţe, hrană, apă curată şi îmbrăcăminte adecvată, algoritmul animal al rivalităţii sexuale dintre masculi şi femele, precum şi cel al invidiei copilăreşti par să fie aşezate la baza unui întreg model economic. Aici sunt evidente dezavantajele concurenţei economice şi ale reprezentărilor unei creşteri oarbe: invidia, frustrarea, agresiunea, bucuria provocată de necazul altuia, disputa şi discordia sunt la ordinea zilei. într-un sistem economic concurenţial, ies mereu la iveală, cu siguranţă, câştigători şi perdanţi. Ce are unul şi-ar dori să aibă şi celălalt. Dacă unul a găsit o cale profitabilă de câştig printr-o bună gospodărire, altul ar dori să-l imite, iar atunci încearcă să-i ia clienţii şi „pieţele". Când unul câştigă, celălalt pierde. Şi situaţia e chiar mai dură: trebuie să-l fac pe celălalt să piardă, ca să câştig şi să nu fiu eu însumi looser-ul. Ca atare, într-un sistem concurenţial există mereu perdanţi atât pe latura întreprinderilor, cât şi pe latura celor care trebuie să-şi câştige existenţa prin vânzarea forţei lor de

muncă. Falimentul întreprinderilor şi şomajul celor dependenţi de salariu sunt două feţe ale aceleiaşi medalii. Cine munceşte într-un asemenea sistem este stresat permanent şi ameninţat de burnout. Şi cel care nu are posibilitatea să muncească şi să câştige bani este la fel de stresat şi devine depresiv cu uşurinţă. Astfel, munca este adesea trăită ca fiind stupidă şi golită de sens.

De asemenea, cei care pierd în concurenţa dintre întreprinderi consumă mereu resurse materiale, financiare şi intelectuale, care pe urmă nu sunt în folosul nimănui. Inovaţia unui concurent, o bulă financiară, crahul la bursă, o decizie politică pot distruge dintr-odată tot ce s-a dezvoltat cu mult efort şi mare cheltuială ani de-a rândul. Oamenii îşi pierd locul de muncă, firmele îşi schimbă ţara, se pustiesc oraşe cândva înfloritoare.

Sensul etimologic al cuvântului „economie” este de fapt gospodărirea atentă a resurselor disponibile pentru un trai bun. Concurenţa economică duce totuşi la risipă de materii, timp şi bani, pe de o parte, şi la lipsuri, pauperitate, dezamăgire şi plictiseală, pe de altă parte. Profitul unei părţi înseamnă sărăcia celeilalte. Câştigurile băneşti ale unora reprezintă datoriile financiare ale celorlalţi (Graeber 2014). Atunci, potrivit experienţei, discrepanţa dintre câştigători şi perdanţi în acest sistem devine tot mai mare.[14] De aceea, într-un „sistem concurenţial” există în decursul timpului tot mai mulţi săraci şi tot mai puţini bogaţi. O mână de mari concerne stăpânesc finalmente aşa-

numita piaţă şi îi dictează întregii societăţi interesele proprii. Acest sistem este „liberal” numai pentru câştigători. Ei se bucură de toate libertăţile, în vreme ce perdanţii sunt supuşi constrângerii zilnice de a câştiga bani şi de a-şi plăti datoriile.

Totodată, din cauza „competiţiei” şi a „tendinţei de creştere”, un asemenea sistem economic se caracterizează printr-o instabilitate cronică. El ajunge în mod previzibil şi cu regularitate la falimente, crahuri, devalorizări monetare, şomaj şi bulversări sociale (Senf 2005). Rivalitatea pentru forţa de muncă, pentru bogăţiile solului şi mijloacele de producţie duce în mod necesar chiar la confruntări războinice. Cine are arme mai bune poate şterpeli teritorii, oameni, bogăţii ale solului şi rute comerciale. Aceasta arată ultimii 200 de ani, în care capitalismul şi imperialismul şi-au dat mâna: „mâna invizibilă a pieţei” n-ar fi supravieţuit nicio zi fără pumnul vizibil al militarilor şi al forţelor poliţieneşti, deoarece ea produce prea multe contradicţii de interese. Drept urmare, dinamicile relaţiei agresor-victimă sunt la ordinea zilei într-o economie concurenţială.

în întreprinderile dintr-o astfel de economie nu există o luptă pe viaţă şi pe moarte doar cu concurenţii direcţi. Şi în interiorul unor asemenea organizaţii domină invidia şi reaua-voinţă, se practică mobbing-ul (hărţuirea) şi se ţes intrigi. Pentru posturile superioare, mai bine plătite, se duce un război psihologic care toacă nervii. într-o

economie concurenţială, nimeni nu poate avea încredere cu adevărat în celălalt. Cine azi încă îţi mai este prieten, mâine poate fi deja un rival neîndurător. Cine este prea sincer şi-şi mărturiseşte greşelile, va afla repede cât de uşor îi poate contesta locul un adversar intern.
într-o economie concurenţială nu există siguranţă pe termen lung nici pentru întreprinderi, nici pentru lucrători. Acolo unde doar nişte mărimi abstracte, precum banii şi câştigurile, sunt etalonul oricărei activităţi economice, fiecare trăieşte pentru sine, în felul lui, pentru a munci până la epuizare şi deseori până la moarte într-o asemenea economie. în loc să colaboreze, spre a crea împreună bazele unei vieţi bune, oamenii lucrează unii împotriva celorlalţi.
Fixarea asupra profitului şi teama de a pierde locul de muncă îi împiedică pe toţi cei implicaţi să perceapă, să simtă şi să gândească în mod independent şi critic. Ei îşi subordonează toate capacităţile psihice înmulţirii banilor. Banii nu reprezintă un mijloc de a duce o viaţă bună, ci toţi îşi pun psihicul în slujba unui sistem financiar, căruia îi sunt complet indiferente mijloacele prin care pot fi obţinute câştigurile. Un profit suplimentar poate fi făcut atât cu hrană pentru bebeluşi, cât şi cu software pentru drone. „Judicioase" şi „raţionale" par să fie doar lucrurile care aduc bani şi contribuie la înmulţirea lor. Străduania de a face din bani şi mai mulţi bani devine scop în sine pentru toată lumea. Indiferenţa

faţă de produsele reale se reflectă în cazul acestui model economic şi prin indiferenţa faţă de subiecţii implicaţi în el. Este interesant numai cel care are bani şi capital sau îşi pune la dispoziţie cât mai ieftin posibil forţa de muncă.[15] Cine nu dispune de aşa ceva şi nu este pregătit să muncească pentru nişte salarii de mizerie nu este interesant şi, la drept vorbind, e de prisos. Compătimirea pentru victimele unui asemenea tip de economie este clasată de obicei ca „dulcegărie sentimentală" şi este lăsată în seama iniţiativei private a aşa-numiţilor „oameni de bine" şi a statului social.

întrucât concurenţa înseamnă lipsă de menajamente şi egoism, într-o economie concurenţială acest lucru afectează şi raporturile cu resursele naturale. Principiul sună în felul următor: a scoate profit maxim din distrugerea naturii şi după mine/noi potopul![16] Câştigurile sunt o chestiune privată. Pe când remedierea pagubelor este pusă pe seama societăţii.

Prin sistemul şcolar şi educaţional, în capetele copiilor şi ale adolescenţilor se sădesc de la început ideile de concurenţă şi de „performanţă" şi este atacat ceea ce li se opune acestora (Kohn 1989). Cine are note mai proaste decât ceilalţi n-are nicio perspectivă în privinţa unui loc de muncă mai bine plătit. Cooperarea devine un lux pe care niciun elev şi student nu şi-l pot permite pe termen lung. De aceea, invidia, reaua-voinţă şi ruşinea sunt deja larg răspândite printre elevi şi studenţi.

Astfel, ei sunt bine pregătiţi pentru sistemul lipsit de scrupule care-i aşteaptă în viaţa profesională. Din cauza acestui sistem concurenţial am suferit şi eu foarte mult în timpul şcolii. Când primeam note proaste, îmi era ruşine de profesori şi de părinţii mei. Totodată, certificatele şcolare bune erau unul dintre rarele mele mijloace de a obţine un pic de atenţie binevoitoare din partea părinţilor. Aşa se face că la şcoală am şi primit numaidecât prima mea mustrare, care m-a ruşinat profund, fiindcă am falsificat semnătura tatălui meu sub o notă insuficientă cu atâta diletantism, încât i-a sărit imediat în ochi până şi profesorului de latină, care era destul de miop.
Dar dacă notele erau bune, mă ruşinam de colegi. Când aveam note mai bune decât ei mai multă vreme, mă făceau „tocilar”, iar anumite găşti de prieteni mă izolau. Aşadar, în acest sistem şcolar am avut de ales între ciumă sau holeră. Astfel am devenit tot mai mult un luptător singuratic, care n-a mai avut niciun pic de încredere în nimeni.

Politica si concurenta dintre naţiuni

Pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor, pentru parteneriate şi paternităţi durabile şi pentru forme stabile de diviziune economică a muncii ar fi nevoie de un cadru social supraordonat, care aspiră la o viaţă bună pentru toţi. Ar fi nevoie de un sistem politic care să stabilească un cadru juridic clar, valabil pentru toată lumea, în care toţi cei implicaţi în luarea deciziilor să poată conlucra pentru binele comun. Totodată, comunitatea în special are nevoie de protecţie în faţa violenţei şi a brutalităţii unor indivizi. Interesele individuale ale membrilor ei nu trebuie să prejudicieze comunitatea în ansamblu.

Sistemele politice se definesc în primul rând prin teritoriul în cadrul căruia normele lor juridice au valabilitate. Istoric privind lucrurile, avem o evoluţie de la structurile clanurilor iniţial familiale la forme de stăpânire monarhică (ducat, principat, regat, imperiu) şi mai departe la statele naţionale din zilele noastre. în 2017 există pe pământ 193 de state naţionale care sunt membre ale Naţiunilor Unite. La acestea se adaugă Cetatea Vaticanului şi 12 teritorii a căror calitate statală este contestată sau care se găsesc într-o asociere liberă cu alte state.[17]

Prin analogie cu economia concurenţială predominantă, principiul statelor naţionale constă în concurenţa interstatală. Cu cât statele au graniţe mai apropiate, cu atât concurenţa dintre ele este mai dură, iar conflictele lor de interese pot deveni mai puternice. Ca atunci când apar

pretenţii reciproce referitoare la dominarea teritorială a celeilalte ţări sau la posesia resurselor naturale şi umane ale acesteia. Ca atare, problema războiului se află principial mereu la ordinea zilei printre statele naţionale. De aceea, toate statele naţionale se dotează cu o armată capabilă să le protejeze suveranitatea de atacurile altor state şi să le faciliteze intervenţia asupra altor state în caz de nevoie. Pentru aceasta ele intră apoi şi în alianţe politice pragmatice, ale căror scopuri declarate sunt întotdeauna „apărarea ţării" şi a propriilor interese naţionale legitime. De aceea, statele naţionale întreţin în mod suplimentar servicii secrete, care se amestecă şi în afacerile interne ale altor state, eludând parlamentele democratice şi politicienii aleşi, comit acte de terorism, pun la cale răzmeriţe, elimină adversari politici, duc războaie ascunse, iar în politica internă pot anihila pe oricine se opune acestor ţeluri, considerând că este o presupusă coloană a cincea a inamicului naţional (Ganser 2016a). Pretenţiile unui stat naţional asupra populaţiei sale şi asupra bogăţiilor solului propriu se pot extinde şi asupra altui stat şi pot fi nu doar regionale, ci şi globale. Ele duc la colonialism şi imperialism. în decursul istoriei omenirii s- a încercat permanent formarea unui stat naţional care să supună toate celelalte state sau comunităţi. Printre alţii, grecii, perşii, hunii, vikingii, romanii, regatele africane, mayaşii, incaşii, chinezii, otomanii, turcii, portughezii, spaniolii, englezii, francezii, nemţii

sau japonezii au încercat acest lucru cu mai mult sau mai puţin succes, pentru o anumită perioadă, răspândind groaza, boala şi moartea în masă. în fond, istoria umanităţii până-n zilele noastre nu este altceva decât o jalnică acumulare de campanii de cucerire, jafuri, pârjoliri, invazii şi înrobiri. Acum există înainte de toate o naţiune, Statele Unite ale Americii, care urmăreşte un scop imperial global şi, practic, este şi capabilă să-l impună. Pentru aceasta, ele năvălesc cu armata lor în alte state. Ele înscenează pe faţă sau pe ascuns, prin serviciile lor secrete şi prin constituirea unor organizaţii teroriste, căderea unor guverne sau schimbarea de putere într-o altă ţară, când acest lucru foloseşte intereselor lor. Grecia, Spania, Italia, Iran, Vietnam, Panama, Honduras, Chile, Turcia, Nicaragua, Afganistan, Irak, Ucraina, Siria – lista războaielor americane purtate pe faţă sau pe ascuns împotriva altor ţări şi instaurarea unor dictaturi în aceste ţări după cel de-al Doilea Război Mondial este îngrozitor de lungă (Ganser 2016b). Şi din păcate, ea nu s-a terminat. Numai SUA dispun în prezent de mijloacele militare şi economice necesare să transpună în fapt, în mod concret, ambiţiile lor de dominaţie mondială. Doar Rusia le mai frânează serios pretenţiile lor imperiale, fiindcă acest stat nu numai că a ieşit ca putere învingătoare din cel de-al Doilea Război Mondial (1939-1945), ci dispune şi de o mare forţă nucleară, precum şi de suficiente rezerve proprii de energie şi de bogăţii ale solului. în prezent, doar Rusia mai poate ameninţa într-un mod credibil Statele Unite ale Americii cu un război mai lung şi chiar cu distrugerea totală.

De aceea cel de-al Treilea Război Mondial are loc încă de la sfârşitul celui de-al doilea – este vorba

despre un război pentru câştigarea de aliaţi, care face parte, indirect, din conflictul America-Rusia (Liiders 2015). Acest război nu s-a decis încă, deşi actualmente Statele Unite au o influenţă net superioară Rusiei la nivel global. SUA au decis fără echivoc în favoarea lor problema de sistem „capitalism sau comunism?", care a dominat politica secolului XX. Presupusele drepturi ale omului în ce priveşte exploatarea globală a resurselor şi supraîmbogăţirea individuală s-au impus între timp pretutindeni şi dau impresia majorităţii celor care trăiesc azi că ar constitui o lege naturală, împotriva căreia nimeni nu poate face nimic.

După autodizolvarea Uniunii Sovietice şi a Pactului de la Varşovia, comunismul ca sistem politic şi idee călăuzitoare a încetat practic să mai existe – cu o mică excepţie: Coreea de Nord. Totuşi, prin sancţiuni economice şi ameninţări militare, Statele Unite încearcă să-i dea şi acestei ţări lovitura de graţie. în mod stupid, Coreea de Nord are drept aliat o Chină puternică, iar între timp şi câteva ogive atomice, la care se adaugă rachetele corespunzătoare, cu rază lungă de acţiune, precum şi o conducere politică dispusă să se complacă în lupta dintre David şi Goliat. Acest lucru va readuce lumea din toamna lui 2017 cel târziu cu un pas mai aproape de prăbuşirea totală.

în rest, toate celelalte state s-au subordonat în mare măsură pretenţiilor capitaliste de dominaţie mondială ale SUA. Totodată, Republica Populară

Chineză mai constituie doar pe plan politic o formă de putere comunistă. Pe plan economic, în această ţară foarte populată se practică o neînfrânată concurenţă capitalistă, de care SUA, obişnuite cu victoriile, au învăţat treptat să se teamă.
Factorul care aţâţă cel mai des în acest moment conflictele politice este lupta pentru materii prime, în primul rând pentru rezervele de combustibil fosil, petrolul şi gazele naturale. Din această cauză se duce în prezent războiul din Siria. De aceea spaţiul arab este de la sfârşitul celui de-al Doilea Război Mondial în centrul multor conflicte interstatale şi al unor războaie ilegale, aflate în contradicţie cu imperativul Naţiunilor Unite de neamestec violent în afacerile interne ale altor state, care nu trebuie atacate militar şi a căror suveranitate trebuie respectată (Ganser 2016b şi 2016c). Totuşi, nici în cadrul ONU nu domneşte democraţia, ci contează forţa celui mai puternic din punct de vedere militar.

Catastrofele naturale ar fi deja suficiente

Pământul este un soare stins, pe care forţele naturale fizice şi chimice s-au redus astfel încât să fie posibilă apariţia materiei organice şi, odată cu ea, a vieţii. Totuşi, acest astru nu şi-a căpătat liniştea. Sub scoarţa lui, fumegă şi pufneşte. Se

ajunge la deplasări de plăci tectonice şi, odată cu ele, la erupţii vulcanice şi la cutremure. Se adaugă arşiţa, frigul şi vântul, care produc în permanenţă catastrofe naturale pentru fiinţele de pe Pământ. Şi acestea sunt traumatizante pentru oameni. într-o societate traumatizată şi traumatizantă, ele contribuie mai mult decât trebuie la sporirea mulţimii de oameni traumatizaţi. Incendii, inundaţii, cutremure – nu toate evenimentele naturale
sunt generate de oameni. Totuşi, nu mai poate fi respins faptul că, din cauza creşterii prea rapide a populaţiei, a unei debordante tendinţe de profit şi a dependenţei de consum, ca strategie de distragere în condiţii de traumă, omenirea în ansamblu distruge natura, defrişează prea multe păduri sau produce prea mult bioxid de carbon şi-l împrăştie în atmosferă. Prin asemenea acţiuni ea provoacă o schimbare a climei, care duce la furtuni şi inundaţii tot mai mari. Aceasta este o altă consecinţă a strategiilor de supravieţuire în condiţii de traumă, care caută soluţii şi degrevări doar pe termen scurt, distrugând astfel o mulţime de sisteme ecologice sensibile.
în fond, noi, oamenii, am avea deja destul de lucru cu depăşirea catastrofelor naturale, căci trebuie să ne refacem mereu după ele şi să nu ne lăsăm descurajaţi. De ce mai avem nevoie şi de pustiiri suplimentare ale oraşelor şi ale spaţiilor noastre vitale prin războaie economice şi militare, care fac

tot mai de nelocuit, pe termen lung, până şi peisajele noastre interioare, psihicul nostru?

A construi sau a distruge?

Pentru oameni, lumea este în primul rând un cosmos de relaţii interumane. În principiu, avem posibilitatea de a trăi în relaţii constructive sau distructive. în raport cu cele arătate mai sus, putem schiţa câteva tipuri fundamentale de conflicte la nivelul existenţei umane:

• conflictele între interesele părinţilor şi ale copiilor,
• conflictele dintre pulsiunile sexuale şi nevoile de iubire diferite ale bărbaţilor şi femeilor,
• dorinţa de a avea ceea ce alţii deţin deja,
• înclinaţia de a reacţiona cu furie şi violenţă atunci când ne este frică şi ne simţim ameninţaţi.

Referitor la acestea, putem decide întotdeauna dacă vom avea relaţii paşnice sau violente unii cu alţii, pe plan personal, economic şi politic.
Este posibil:

• să le arătăm copiilor iubire şi prietenie, în loc de a-i respinge şi a-i trata cu indiferenţă;
• să adoptăm o atitudine de parteneriat, în loc să dominăm şi să subjugăm;
• să tindem spre cooperare economică, în loc să ne preocupe concurenţa, monopolizarea şi exploatarea;

• să ne asumăm răspunderea globală, să respectăm drepturile popoarelor şi să promovăm pe termen lung convieţuirea paşnică, în loc să mizăm pe rivalitate, violenţă şi război, pentru a obţine pe termen scurt şi cu uşurinţă avantaje naţionale efemere.
în cazul relaţiilor constructive, „noi” = eu + tu. De aceea „noi” are o altă calitate decât o pot avea separat „eu” şi „tu”. O „familie” este constructivă atunci când mama, tata şi copiii îşi pot trăi fiecare propriile nevoi, interese şi moduri de a fi.
în cazul relaţiilor distructive, „noi” este rezultatul dominanţei sau al subjugării. „Noi” este atunci doar cantitativ mai mult decât „eu” sau „tu”, luaţi separat. Acest „noi” este de asemenea abstract şi lipsit de conţinut: noi = eu = tu. Un concept precum „Uniunea Europeană” nu este constructiv în măsura în care vizează doar adunarea a cât mai multe ţări într-o piaţă internă comună, în care, mai apoi, naţiunile mai puternice din punct de vedere economic le domină pe cele cu mai puţine posibilităţi financiare. Sau întregul proiect este conceput oricum numai ca un bloc de putere menit să concureze cu SUA sau China.
Pentru problemele întregii umanităţi nu pot exista soluţii naţionale. Dacă tindem spre o atitudine constructivă, atunci familiile şi parteneriatele, ordinea mondială economică şi politică şi relaţiile cu natura arată cu totul altfel decât dacă motorul oricărei acţiuni vor fi distructivitatea şi concurenţa. în cazul unei atitudini fundamental

constructive încercăm să creăm situaţii win-win. O atitudine fundamental distructivă duce la situaţii win-lose sau lose-lose. în cazul unei atitudini fundamental distructive şi de rivalitate, resursele psihice şi materiale sunt consumate în mare măsură pentru distrugerea altor oameni şi producerea de victime. Astfel apar mereu noi relaţii traumatizante de tipul agresor-victimă la nivelul tuturor celor patru raporturi de dependenţă, cu consecinţele aferente pe termen lung şi scurt. Iar atunci nu se mai întrevede sfârşitul acestei distructivităţi. Dimpotrivă, spirala violenţei se înfierbântă tot mai mult. Toţi laolaltă se îndreaptă cu zel spre prăpastie, de parcă ea ar fi scopul lor, chiar dacă nimeni nu şi-ar dori în mod conştient o asemenea consecinţă.
în zilele noastre, constructivismul ca principiu formativ pentru relaţiile interumane continuă să fie mai degrabă o reprezentare ideală decât o realitate curentă. Trebuie să constatăm cu amărăciune că oamenii se traumatizează reciproc, în mod continuu şi sistematic, pe toate planurile relaţionale. Ei creează astfel mereu noi victime ale unor traume şi noi agresori traumatizanţi
•pe plan politic,
•în domeniul economiei,
•în parteneriatele lor,
•în familiile lor.
Din biografiile celor care-şi tiranizează familia, ale celor care se poartă ca nişte terorişti într-o relaţie, ale oligarhilor din economie şi ale dictatorilor din politică nu este greu să ne dăm seama că acei copii

care au devenit victimele părinţilor lor pot produce pagube mari, în calitate de agresori, în parteneriate, în viaţa economică, dar şi în cea politică (Miller 2006, Gruen 2015a, 2015b). Tiparele de ataşament constituite în raporturile cu părinţii se repetă neîndurător şi în relaţiile ulterioare. Victimele traumatizate în copilărie se transformă în agresorii traumatizanţi la maturitate; ei folosesc fără menajamente împotriva lor şi a altora aceleaşi mecanisme originare de supravieţuire în condiţii de traumă la care recurgeau şi în fragedă copilărie. Acest fapt s-a vădit în mod regulat în numeroasele psihoterapii pe care le-am condus. Şi în ceea ce priveşte biografia mea, pot confirma fără echivoc acest lucru. Orientarea concurenţială şi agresivitatea nu sunt nişte însuşiri quasi „naturale” sau „normale” ale oamenilor. Ele sunt consecinţele unor traume şi sunt provocate de sistemele „competiţionale” create de societate; ele sunt transpuse ierarhic şi sunt menţinute în viaţă cu forţa.[18]

Luptă sau adaptare?

Un copil fie se bazează pe un ataşament sigur şi plin de încredere faţă de mamă sau de tată, iar apoi poate chiar să preschimbe această încredere în părinte în încredere faţă de sine şi s-o aducă în alte relaţii, fie dezvoltă în raport cu părinţii săi

traumatizaţi „un mod de luptă” sau „un mod de evitare”, în cazul modului de luptă, copilul a învăţat că trebuie să se înfurie şi să facă scandal pentru a căpăta atenţie din partea părinţilor săi care disociază nivelul intelectual de cel emoţional. în cazul modului de evitare, copilul învaţă că trebuie să-şi stăpânească manifestarea sentimentelor pentru a nu agrava disocierea părinţilor săi traumatizaţi sau pentru a nu-i face să fie agresivi. De aceea, din afară, pare cuminte, liniştit şi adaptat, dar pe dinăuntru este foarte stresat, disperat, plin de furie şi negativitate.
Ataşamentul faţă de mamă şi faţă de tată poate fi diferit calitativ, iar dacă un copil are noroc, el poate dezvolta un ataşament plin de iubire şi de sprijin cel puţin faţă de unul dintre părinţi. întrucât însă perechile traumatizate se atrag în mod frecvent, mulţi copii nu au altă posibilitate decât să aleagă între modul de luptă şi cel de evitare în cazul părinţilor lor. Deoarece ataşamentul faţă de mamă este mai timpuriu, deci şi mai profund întipărit din punct de vedere psihic, tiparul dezvoltat atunci se repetă de cele mai multe ori şi în alte relaţii viitoare.
Când copiii au trăit relaţiile cu părinţii lor ca pe nişte raporturi de forţă, control şi supunere, această ruptură la nivelul încrederii în alţi oameni poate fi depăşită doar cu dificultate. De aceea şi celelalte instituţii sociale, economice şi politice dintr-o societate sunt marcate de oameni care s-au transformat din victime ale unor traume din

copilărie în agresori traumatizanţi la maturitate. Pe această cale se pune în mişcare o spirală negativă în societate. Şi ea se avântă tot mai sus. Conform principiului rezonanţei psihice, oamenii se atrag reciproc prin intermediul strategiilor lor de supravieţuire în condiţii de traumă. Cine rămâne la părţile lui sănătoase, păstrează în schimb distanţă faţă de oamenii care acţionează în virtutea strategiilor lor de supravieţuire în condiţii de traumă.
Pe baza exemplului lui Adolf Hitler, putem recunoaşte clar cum un om grav traumatizat, cu strategiile lui demente de supravieţuire în condiţii de traumă, a tras cu el în prăpastia traumei sale psihice milioane de oameni şi multe generaţii care i-au urmat continuă să sufere consecinţele războaielor pe care el le-a pus la cale. Desigur, Hitler a putut transpune în fapt nebunia strategiilor lui de supravieţuire în condiţii de traumă numai pentru că majoritatea semenilor lui era la fel de traumatizată ca el. Din această cauză, ei s-au lăsat manipulaţi cu uşurinţă într-o dinamică a relaţiei agresor-victimă. Un om cu un psihic sănătos n-ar gândi şi nici n-ar face ceva atât de oribil ca naţional-socialiştii. De asemenea, oamenii cu un psihic sănătos nu s-ar înşela
atât de uşor şi nu s-ar lăsa minţiţi şi atraşi în lupte complet absurde şi lipsite de orice perspectivă. Propaganda rodeşte numai acolo unde cade pe terenul unui psihic traumatizat.

De aceea, afirm că nu interesele de stare sau clasă socială sunt cele care îi divizează pe indivizii dintr-o societate, priviţi global. Un întreprinzător nu este per se un agresor rău, iar un muncitor nu este per se o victimă bună. Un politician nu este din naştere un tiran posedat de putere. Bărbaţii nu sunt per se agresori violenţi, iar femeile nu sunt iubitoare de la natură. Traumele psihice îi transformă pe oameni mai întâi în victime, iar pe urmă le perturbă într-atât psihicul încât ei devin agresori, fără să recunoască acest lucru. Traumatizările lor îi clivează profund pe oameni, la nivelul interiorităţii lor, ceea ce apoi are deseori drept consecinţă clivaj e ireconciliabile la nivelul comunităţilor umane. între timp, un lucru ar trebui să ne fie limpede: prin agresiune şi privare de afecţiune, niciun psihic uman nu se poate schimba în bine. Procedând astfel, nu facem decât să-l traumatizăm (şi mai mult).

Existentă si constiintă

9 9 9 9

De la J.W. von Goethe provine următorul gând: „Nimic nu e înăuntru, nimic nu este afară: căci ce este înăuntru este afară". Dacă noi, ca oameni,

vrem să avem relaţii mai bune cu alţii, trebuie să schimbăm în primul rând raportul nostru cu noi înşine. Este complet absurd să le cerem altora schimbări de atitudine, de gândire sau de comportament dacă noi înşine nu suntem pregătiţi să ne schimbăm şi să evoluăm interior.
Ştiinţele care se preocupă de schimbarea raporturilor exterioare, ştiinţele naturii, politologia, sociologia, economia naţională şi a întreprinderii, fac de regulă acest lucru fără să se refere mai profund la psihicul uman. Ştiinţele care se preocupă de oameni şi de raporturile lor, ca de pildă psihologia şi pedagogia, acordă adesea întâietate situaţiei politice şi economice exterioare. Strategiile top-down (de la societate la individ) şi bottom-up (de la individ la instituţiile şi structurile sociale) trebuie să meargă totuşi mână în mână, pentru ca noi, oamenii, să nu ne mai distrugem reciproc. Dacă ne schimbăm comportamentul, se schimbă şi situaţia. Dacă se schimbă situaţia, se schimbă şi comportamentul nostru. Acest lucru este valabil atât în bine, cât şi în rău. Doar schimbările structurale (legi noi, instituţii noi, clădiri, străzi şi tehnologii noi etc.) nu pot avea efecte bune într-o societate dacă simţirea şi gândirea oamenilor nu se schimbă şi ele în bine. Dimpotrivă, o conştiinţă îmbunătăţită duce evolutiv la noi structuri sociale, fiindcă atunci oamenii nu mai sunt dispuşi să trăiască în condiţii vechi şi proaste. Teoriile noastre, altfel spus, conştiinţa noastră, ne determină felul de a trăi. De

aceea, teoriile şi opiniile false duc tot la forme false şi proaste ale existenţei.

[7] Merită citit în acest sens articolul Nadjei Pantei. „Volles Rohr” (Ţeava plină), publicat în Süddeutsche Zeitung pe 1 mai 2017. care interpretează încărcătura sexuală a îndeletnicirii cu tancuri şi rachete ca pe o exhibare a potenţei masculine.

[8] într-o discuţie pro sau contra copiilor. în Germania se aduce frecvent argumentul potrivit căruia copiii sunt necesari pentru a asigura pensia!

[9] în cartea sa Hört ihr die Kinder weinen (Ascultaţi cum plâng copiii!), psihoistoricul american Lloyd deMause a rezumat astfel această situaţie foarte răspândită în rândul copiilor: istoria copilăriei este un coşmar din care umanitatea abia se trezeşte (Lloyd deMause 1980).

[10] Alice Miller (2006). de exemplu, numeşte acest demers „pedagogie neagră”.

[11] Biologii numesc aceasta „damenvals” (Miersch 2002. p. 63 s.u.).

[12] „De când soţul meu m-a părăsit acum un an şi şi-a făcut o altă familie, sunt complet debusolată. Tocmai ne căsătoriserăm – după doi ani de relaţie. Chiar înainte de a ne părăsi pe mine şi pe fiica mea, ne cumpăraserăm la dorinţa lui o casă, pe care o renovaserăm cu mâinile noastre. După ce ne-am mutat, el a amenajat chiar şi un iaz în grădină şi a comandat mobilă nouă. Deodată a devenit peste măsură de agresiv cu mine, iar la

scurt timp mi-a comunicat că pleacă în concediu cu o altă femeie si că totul s-a terminat!" ÎExtras dintr-o
scrisoare primită pe e-mail.)
[13] „Pastila antibabv" a fost disponibilă în Germania abia din anii '60.
[14] Cei mai bogaţi opt oameni din lume dispun de mai mult capital decât jumătatea mai săracă a populaţiei mondiale: http://www.taz.de/15371707/.
[15] Refugiaţii sunt consideraţi deosebit de interesanţi în unele locuri din Germania, fiindcă urmează să înlăture lipsa forţei de muncă şi reducerea populaţiei.
[16] „Cât de înţelept ar fi oare ca astronautii să otrăvească oxigenul din nava lor spaţială? Dar exact asta face omenirea. Iar ea procedează aşa de peste 300 de ani, de când au apărut societăţile de piaţă, în care valorile de schimb s-au impus în faţa valorilor vieţii, iar profitul a câştigat puterea unică şi absolută asupra psihicului şi a acţiunilor umane." (Varoufakis 2015. p. 126)
[17] https://de.wikipedia.org/wiki/Liste der Staaten der Erde.
[18] în Antichitate, statul Sparta, care prin întreaga sa organizare socială urmărea creşterea unor oameni războinici, se reliefa printr-o deosebită cruzime. La fel a dorit să fie si national-socialismul. cu deviza lui educaţională: Copiii ar trebui să fie „rezistenţi ca pielea tăbăcită, tari ca oţelul Krupp şi iuţi ca ogarii".

Capitolul 4

Experienţe de viaţă traumatice

O daună suferită de un om poate fi mai mare sau mai mică. Putem depăşi în scurt timp daunele mai mici; de exemplu, când ni se fură telefonul mobil. Dar există şi prejudicii de durată. Acest lucru este foarte vizibil în cazul urmărilor unor violenţe fizice, de pildă: braţul pierdut în război nu va creşte niciodată la loc. în cazul daunelor psihice, lucrurile sunt mai puţin evidente. De aceea este nevoie de o confruntare fundamentată cu fenomenul „traumei psihice", pentru a înţelege de ce neglijarea de care am suferit când am fost foarte mici sau traumatizarea sexuală din copilărie va duce cu siguranţă la prejudicii psihice pe toată durata vieţii. Acestea sunt răni care nu se vindecă de tot în timp, ci se revarsă mai departe pe parcursul vieţii, tocmai atunci când oamenii afectaţi cred că de fapt le este bine.

încremenirii, îngheţării, disocierii, clivajului personalităţii, devin necesare, cel puţin pentru a spori probabilitatea supravieţuirii. De exemplu, dacă un copil plânge tare când este bătut, iar plânsul lui îl face şi mai agresiv pe cel care-l loveşte, atunci copilul respectiv trebuie să-şi reprime pe cât posibil sentimentele spre a nu mai fi bătut şi respins.
întrucât, după cum am menţionat deja, psihicul se află în principal în slujba a două scopuri majore, mă refer la conservarea de sine şi la conservarea speciei, putem deriva de aici şi traumele posibile. Există traume care privesc în primul rând autoconservarea corporală (de pildă, când sufăr un accident rutier sau sunt bătut măr de cineva). Ele sunt însoţite mai ales de spaima de moarte. Şi există traume care privesc conservarea speciei (de exemplu, când o mamă îşi pierde copilul); atunci ele produc o insuportabilă durere a pierderii.

Clivajul corp-psihic

Din cauza unor experienţe de viaţă traumatice, oamenii ajung într-o stare de clivaj corp-psihic ce pare să dea dreptate ideii dualiste potrivit căreia spiritul şi corpul sunt separate prin însăşi natura lor. Psihicul lasă într-o oarecare măsură în seama corpului destinul său real şi se salvează pe sine

într-o lume de reprezentări lipsite de materialitate. Cuget, deci exist!
în plus, din cauza unor experienţe traumatice, putem ajunge într-o stare de clivaj în interiorul psihicului; atunci percepţia, simţirea, gândirea, voinţa, memoria şi acţiunea nu mai conlucrează unitar, ci fiecare există pentru sine şi prelucrează în mod independent una de alta informaţiile despre lumea reală; sau se îndepărtează tot mai mult de aceasta. Autoorganizarea sistemului psihic nu mai funcţionează.
Acest clivaj dintre psihic şi corp şi dintre diversele funcţii psihice nu se mai poate soluţiona de la sine. în special atunci când omul afectat este nevoit să trăiască în continuare într-o situaţie traumatizantă; de exemplu, într-un climat familial plin de violenţă, într-o întreprindere care-l exploatează sau într-o dictatură.
A trebuit să trăiesc pe propria piele modul în care muştruluiala primită pentru a rămâne curat cât mai devreme, adică pentru a nu mai face în scutece, ci la oliţă, a stresat multă vreme aparatul meu urinar. După ce m-am lămurit singur pe această temă, am revăzut în mod brutal felul în care bătăile îndurate pe la doi ani când urinam în pat, ameninţarea cu violenţa dacă acest lucru se va mai repeta şi tratamentele dure aplicate la schimbarea scutecelor mă aduseseră într-o stare de clivaj psihic. O parte din mine s-a simţit complet neajutorată şi părăsită, o alta a încercat să se liniştească legănându-se, iar alta a vrut să rămână

cât mai mult timp trează, ca să evite udarea scutecelor. Ea a făcut
atâtea eforturi mentale încât începuse să stea ca pe jăratic, iar atunci s-a abandonat unei situaţii pe care ea însăşi încă nu putea s-o controleze la modul conştient.
în starea traumatică psihicul uman ajunge într-o contradicţie fundamentală cu funcţia lui propriu-zisă. în loc să-i înlesnească omului accesul la realitate, psihicul trebuie acum să acţioneze în aşa fel încât persoana respectivă să nu mai recunoască deloc sau parţial realitatea în care se află.
Acest fapt are consecinţe uriaşe pentru întreaga viaţă a unui om traumatizat. El pierde contactul cu lumea sa exterioară şi interioară. De-acum trebuie să se descurce cu o enormă reducere a raportării lui la realitate. De aceea el trebuie să inventeze universuri-surogat („născociri"), care încearcă să compenseze absenţa adevăratei realităţi. Aceste universuri imaginare, create de el însuşi, au pentru individul respectiv avantajul de a-l încredinţa că el deţine controlul. Cel puţin îşi poate închipui că această lume iluzorie este mai suportabilă decât este pentru el lumea reală.
De exemplu, o prostituată îşi poate închipui că îşi oferă voluntar trupul pentru sex şi că deţine controlul asupra clienţilor ei. Aşa cum n-a fost cazul în copilărie, de pildă, când a fost traumatizată sexual în fiecare zi de către tatăl ei. Greu găseşti o prostituată care să nu fi fost violată încă din copilărie. Totuşi, această iluzie a

controlului nu face ca ea să ducă acum o viaţă bună. Acum ea este traumatizată sexual cu propriul acord şi se distruge astfel în continuare, bucată cu bucată, în fiecare zi, cu concursul ei. Fizic şi psihic. Iar pe urmă trebuie să mai audă şi cum alţii spun cu cinism că acum ea face acest lucru numai de bunăvoie.

Traumele psihice fac ca stările traumatice să rămână înmagazinate multă vreme în psihicul şi în corpul cuiva. Realitatea aceea insuportabilă s-a mutat în profunzimea persoanei respective şi continuă să existe acolo, chiar dacă realitatea exterioară a dispărut deja. De aceea oamenii traumatizaţi se află într-o permanentă stare de stres. Ei trebuie să consume o energie psihică enormă pentru a-şi reprima trăirile traumatice care le urcă mereu din corp în conştiinţă. Ei fac eforturi uriaşe să împiedice pătrunderea amintirilor traumatice în percepţia lor conştientă. Numai aşa pot ţine în frâu într-o oarecare măsură existenţa lor cotidiană.

Stresul şi panica împiedică dezvoltarea ulterioară a eului lor sănătos, respectiv fac temporar imposibil accesul la eul lor sănătos. Oamenii traumatizaţi sunt apoi total copleşiţi şi dominaţi în permanenţă de percepţiile şi sentimentele lor. Ei sunt conduşi preponderent de lucrurile pe care le percep în lumea exterioară şi care îi vor distrage de la ceea ce se întâmplă în corpul lor. în asemenea stări, ei pot face cu uşurinţă lucruri care le produc în continuare lor şi altora vătămări

însemnate. Atunci nici nu pot să anticipeze sau să planifice lucrurile decât cu dificultate. De aceea într-o astfel de stare ei nu-şi pot asuma răspunderea pentru ceea ce fac. Ei îşi reînscenează mereu rănile.
Pe scurt, aceasta înseamnă: Unui psihic traumatizat îi vine greu să facă o distincţie clară şi sigură între interior şi exterior, odinioară şi azi, eu şi tu, realitate şi ficţiune. Chiar şi cel mai mărunt motiv le poate provoca oamenilor traumatizaţi o stare de stres şi mare agitaţie. Pe de altă parte, se poate întâmpla ca, în situaţii foarte periculoase, să nu înţeleagă deloc gravitatea acestora. Trauma înseamnă că încercăm să ţinem în frâu problemele de astăzi apelând la tipare de supravieţuire mai vechi. Exteriorul specific societăţii actuale este perceput precum propria interioritate din trecut. Spaimele lăuntrice de odinioară sunt mutate în exterioritatea de azi. Trecutul continuă să trăiască neînfrânat aici şi acum. Nu mai putem face distincţie între noi înşine şi alţi oameni. Ceea ce e străin este perceput ca fiind propriu, iar ceea ce este propriu ca fiind străin. Eu mă simt de parcă aş fi tu, iar tu ai impresia că eşti eu. Şi mai crezi că poţi dispune de mine, deşi n-ai control nici asupra ta!

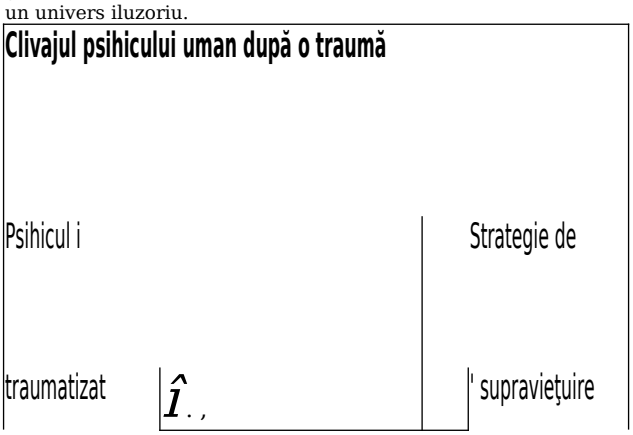
Triadele traumei

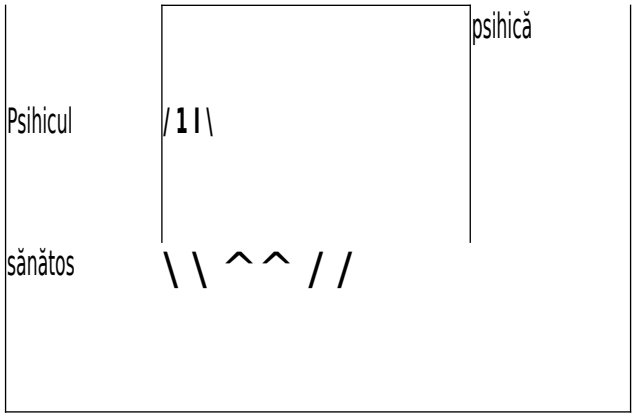
Conform experienţei mele de terapeut, mulţi oameni suferă nu doar de traume psihice izolate. Toată viaţa lor stă sub un triplu semn negativ. Ei nu sunt doriţi, nu sunt iubiţi şi nu sunt protejaţi. Aceasta este triada fatală a traumei, cu care mulţi oameni trebuie să se descurce din cea mai fragedă copilărie. Tocmai nenăscuţii, nou-născuţii şi bebeluşii sunt cei mai lipsiţi de protecţie şi se pot apăra cel mai puţin de pericolul de a fi traumatizaţi, adică de a deveni victimele respingerii, lipsei de iubire şi violenţei. Din cauza dependenţei complete de mama lor, fiinţele umane nou apărute sunt extrem de uşor de descumpănit când nu sunt dorite, iubite şi protejate (ilustraţia 2).

Clivajele psihicului determinate de traumă

în cazul experienţelor traumatice, autoreglarea sistemului psihic, în întregimea lui, nu mai funcţionează. Ca atare, orice traumă duce la un clivaj al psihicului în trei părţi diferite (vezi ilustraţia 3):

• părţile sănătoase, prin care psihicul poate sesiza în continuare realitatea, se poate gestiona şi se poate regla singur;
• părţile traumatizate, în care sunt izolate sentimentele insuportabile din situaţia traumatică, precum anxietatea, durerea, furia, ruşinea şi dezgustul;
• strategiile de supravieţuire în condiţii de traumă, prin care realitatea insuportabilă dispare în ceaţă, este dezavuată, ignorată, nu mai este simţită, gândită şi memorată, fiind înlocuită în schimb de un univers iluzoriu.





Ilustraţia 3: Psihicul unan clivatin urma unor traume psihice

Pierderea capacităţii de autoreglare este însoţită de o pierdere a raportării la realitate. în locul unor acţiuni chibzuite, apare un activism orb, acompaniat de o vorbărie necontenită. întrucât aceste strategii de supravieţuire în condiţii de traumă salvează viaţa în situaţiile de urgenţă, ele au o mare influenţă asupra vieţii ulterioare a omului traumatizat. Chiar dacă nu există nicio ameninţare, aceste structuri psihice

insistă să se comporte ca şi cum primejdia vitală ar mai exista în mod real. Calitatea vieţii celui afectat are de suferit enorm din această cauză. în loc să perceapă şi să simtă nestingherit, el trebuie să acţioneze permanent. Omul traumatizat trăieşte într-o surescitare cronică. Dacă strategiile de supravieţuire determinate de traumă i-au salvat viaţa în momentul experienţei traumatizante, mai târziu acestea îl pot costa viaţa, în primul rând pentru că el nu renunţă la reprimarea sentimentelor, iar propriile impulsuri sănătoase sunt percepute şi combătute ca fiind ameninţătoare.

în societăţile traumatizate stresul este deci omniprezent: în parteneriate, în familii, în şcoli, în firme, în politică. La fel de nenumărate sunt încercările de a o scoate cumva la capăt cu acest stres, de exemplu apelând la fumat, băutură, mâncare, consum de medicamente, exerciţii yoga, metode de relaxare, masaj, hipnoză. Acestea reduc eventual stresul pe termen scurt, dar pe termen lung pot chiar să-l amplifice. Exerciţiile de fitness şi sportul, hrana echilibrată caloric sau consumul de substanţe adictive controlat devin atunci ele însele sursă de stres şi suprasolicitare.

Tot astfel suntem dominaţi adesea de singurătate şi plictiseală din cauza absenţei sentimentelor, fiind condiţionaţi de traumă şi de golul lăuntric rezultat din aceasta. La rândul lor, toate acestea favorizează comportamentul dependent, consumerismul, căutarea unor lucruri care să ne

distragă sau contopirea cu telefonul mobil, când aşteptăm în permanenţă veşti noi, e- mailuri sau like-uri. Aceasta duce la o situaţie paradoxală: încercăm să depăşim printr-un stres nou vechiul stres din corp.
Cam la fel stau lucrurile şi în privinţa medicinei, care prin medicamente şi operaţii amplifică stresul dintr-un corp traumatizat. Astfel, cu ajutorul unor stimulente („amfetamine"), copiii diagnosticaţi cu „hiperactivitate" sau „ADHD" sunt aduşi într-o stare de epuizare psihică cerebrală temporară, care durează până când stările de tensiune interioară reapar, odată cu diminuarea efectului medicamentelor. Atunci este nevoie de tableta următoare, până când la un moment dat structura creierului este prejudiciată şi ea pe termen lung, ivindu-se prematur ameninţarea unei simptomatologii parkinsoniene (Hiither & Bonney 2002).
Aceşti copii suferă, într-adevăr, de o „tulburare de deficit de atenţie", dar în sensul că nu primesc din partea părinţilor lor traumatizaţi atenţia şi solicitudinea de care aveau nevoie ca sugari, bebeluşi şi copii mici. De aceea, ei îşi clivează anxietatea, furia şi durerile încă de foarte timpuriu şi se fixează numai asupra lumii exterioare. Odată ce s-a produs această clivare a sentimentelor lor iniţiale, nici 1 000 de like-uri în contul lor de Facebook sau de Twitter nu-i va mai ajuta ulterior să compenseze acest deficit de atenţie şi confirmare. Ei sunt ca un butoi fără fund, ceea ce

în zilele noastre duce rapid la dependenţa de internet. Este suficient să cadă două ore conexiunea de internet, iar copiii şi adolescenţii devin numaidecât nervoşi, iritaţi şi agresivi.

Supra-vieţuire în loc de vieţuire

Mecanismul de urgenţă în caz de traumă trebuie să alunge din conştiinţă sentimentele şi adevărurile insuportabile. Gândurile care sunt lipsite de sentimente pierd contactul cu realitatea. Asemenea idei devin tot mai abstracte. Ele se situează deasupra realităţii şi privesc din afară viaţa, dintr-o metapoziţie. într-o formă blândă, de aici poate lua naştere un intelectualism aparent ştiinţific, cu cele mai înalte exigenţe de exactitate. în cazul extrem aceasta duce la învârtirea necontenită în jurul aceloraşi idei, la cele mai nestăpânite înşiruiri de asociaţii şi la un verbiaj necontrolat, comportamente care în nomenclatorul psihiatric definesc „schizofrenia”. Discursurile disociate sunt greu de suportat. La fel ca şi ceea ce decurge din ele sub aspectul acţiunilor practice.

Biografia traumei psihice

Cu cât cineva devine mai devreme victima unei traume, cu atât mai durabile sunt consecinţele pentru viaţa lui. Şi cu atât este mai probabil ca întreaga sa viaţă să reprezinte o biografie progresivă a traumei. Şi ca, din cauza experienţelor traumatizante din copilăria sa, el să apară în viaţa lui de adult ca agresor traumatizant în parteneriate, în calitate de părinte, în economie sau în politică. Cine nu găseşte ieşirea din biografia traumei sale nu ajunge la liniştе interioară. Pe măsură ce îmbătrâneşte, stările lui psihice se agravează şi simptomele fizice se văd mai clar.
Biografia traumei începe cu „trauma identităţii" şi se continuă cu „trauma iubirii", iar adesea şi cu „trauma sexualităţii". Ea duce aproape necondiţionat la „trauma propriei agresivităţi" (vezi ilustraţia 4). Aceasta este o succesiune de traume; ea urmăreşte evoluţia logică a psihicului uman.

Trauma provocată de propria agresivitate

*

Trauma sexualităţii *i*

* Trauma iubirii

*

Trauma identității

Biografia traumei psihice

Ilustrația 4: Biografii traumei psihice cu cele patru stadii de dezvoltare

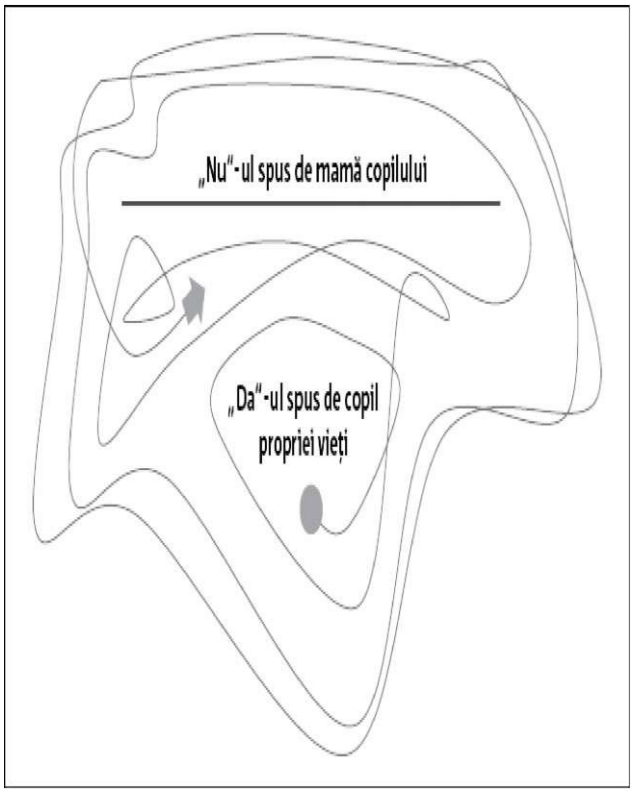
Ţinând seama de concizia impusă acestei cărţi, cele patru tipuri de traume psihice pe care le pun în evidenţă pot fi explicate după cum urmează:

Trauma identității

Cine există, deşi, din punctul de vedere al celui care l-a creat, el n-ar trebui de fapt să existe, ajunge într-o contradicţie fundamentală. El trebuie să-şi afirme existenţa împotriva propriilor părinţi. Trebuie să-şi impună viaţa împotriva refuzului mamei sale şi/sau al tatălui său. Cum reuşeşte un copil acest lucru? Cum izbuteşte să trăiască mai departe chiar după tentativele de avort şi să supravieţuiască în pântecele mamei în ciuda unor puternice sentimente de respingere?
Potrivit observaţiilor mele în procesele de terapie, acest lucru funcţionează doar pentru că este abandonată raportarea emoţională la sine, la propria voinţă, la propriile nevoi, iar odată cu acestea, chiar şi la corpul propriu. Are loc un clivaj timpuriu, în care sunt izolate frica de moarte şi durerea de a fi respins, iar eul propriu, cel sănătos, trece într-o stare de încremenire. Propria voinţă de a trăi, cea sănătoasă, paralizează deja foarte devreme şi trebuie înlocuită cu o voinţă de fier de a supravieţui. Această voinţă de a supravieţui constă în a trece cât mai neobservat, în a exprima cât mai puţin din propria vivacitate şi în a se comporta astfel încât mama să nici nu bage de seamă că este prezent. Chiar nenăscut fiind, copilul învaţă cum trebuie să se adapteze în pântecul mamei, ca ea să-l perceapă cât mai puţin.

Propria bătaie a inimii este percepută deja ca o ameninţare de către nenăscut, fiindcă atrage atenţia asupra lui. în fond, pentru copil este vorba despre a trece cât mai neobservat înainte de naştere, de a se ascunde în uter şi de a deveni invizibil sub mantia psihicului matern în timpul inevitabilei lui creşteri: Eu (copilul) sunt tu (mama)!
Acest proces de renunţare la sine şi de autoadaptare trebuie continuat şi după naştere, pentru a-i da mamei cât mai puţine prilejuri să mă respingă. Fiindcă nu trebuie să fiu prezent, eu, cu voinţa mea de a supravieţui, vreau ceea ce mama vrea de la mine. în urma respingerii de către mama sa, în urma evaluărilor negative şi critice din partea ei, copilul primeşte o identitate aparentă, deoarece, acum, el se simte un nimic. Dezbrăcat de şinele său, copilul nedorit şi neiubit îşi caută scăparea în relaţia cu mama şi, odată cu ea, cu agresorul traumatizant. Din formula de relaţie „noi = eu şi mama mea” se extrage eul propriu şi mai rămâne doar „noi = şi mama mea”. Aşa ia naştere paradoxul că partea proprie, constructivă, este percepută ca fiind străină, iar partea străină, distructivă (= cea maternă), ca fiind proprie! Partea proprie trebuie chiar combătută. Fiecare copil poartă în sine o afirmare principială a vieţii şi a lui însuşi, după ce ovulul s-a unit cu spermatozoidul. Apoi, dacă simte că este respins de mamă, copilul îşi consumă energia vitală ca să ocolească negarea lui de către mamă şi

s-o linguşească astfel încât lui însuşi nu îi mai este clar: Care cine este? Cine spune „da” şi cine spune „nu”? „Nu”- ul mamei devine punctul de referinţă al propriei vieţi. Copilului îi va veni extrem de greu în viaţă să crească, depăşind această situaţie (ilustraţia 5).
Din această traumă originară, provocată de faptul că propriei voinţe de a trăi i se opune o negare principială din exterior, se pot dezvolta, printre altele, aşa- numitele boli autoimune, cum este „cancerul”. Tot aşa, la un om care nu e dorit este prezentă permanent ideea suicidală, potrivit căreia cel mai bine ar fi să moară. Aceasta poate să se accentueze şi se va amplifica dacă în biografia lui se adaugă alte traume. Pe urmă, când strategiile de supravieţuire în condiţii de traumă refuză să mai funcţioneze, creşte riscul sinuciderii. Suicidalitatea se poate exprima şi prin acţiuni care pun în pericol viaţa sau poate fi o sinucidere în rate, ca în cazul consumului de droguri.


„Nu"-ul spus de mamă copilului
„Da"-ul spus de copil
propriei vieți

Ilustraţia 5: Copilul respins îşi însuşeşte „nu'-ul pe care i l-a adresat mama

Ca toate procesele de ataşament anterioare, aceste fenomene se produc inconştient. De aceea oamenii care suferă de o traumă a identităţii caută şi în toate relaţiile ulterioare relaţia cu mama lor şi totodată ceea ce au abandonat în relaţia cu ei înşişi: energia vitală, plăcerea vieţii şi voinţa de a trăi. Ei au sentimentul că nu sunt capabili să trăiască singuri. Relaţia cu o altă persoană devine pentru ei un înlocuitor al eului şi o necesitate de supravieţuire. Aceasta înseamnă şi că trebuie să existe mereu o relaţie. A fi singur şi fără o relaţie este perceput ca un fapt absurd, care ameninţă viaţa.
De aici apare şi o mare disponibilitate de a se identifica cu cineva sau ceva din afară. Eu sunt soţie, german, creştin, evreu, musulman, fan Bayern Miinchen etc. – astfel sau într-un mod asemănător oamenii se transformă singuri în mijloace pentru un scop aşa-zis superior lor înşişi (căsnicia, familia, naţiunea, Dumnezeu, clubul de fotbal, profesia). Ei îşi sacrifică timpul, banii, energiile şi fac din lucrurile exterioare identitatea lor aparentă. Ei fac în aşa fel încât să devină invizibili pentru alţii, se ascund în spatele măştilor şi al rolurilor lor. Pentru aceasta, îşi sacrifică la nevoie chiar propria viaţă.

Eu am trăit dureros pe propria-mi piele cât de mult încearcă unii ascunderea unei traume a identităţii prin susţinerea unui club de fotbal. Fratele cel mai mic al mamei mele a fost un model important pentru mine când eram copil. A fost tanchist şi şofer de autocamion în timpul stagiului militar. Avea deja o maşină proprie pe vremea când la ţară aşa ceva era încă un lucru foarte rar. Şi era fan al echipei de fotbal 1. F.C. Nürnberg. La opt ani m-a luat deseori cu maşina, alături de alţi câţiva, la stadionul din Nürnberg. Aceste deplasări însemnau mari călătorii şi aventuri pentru un băieţel de la ţară. Din devotament faţă de unchiul meu am devenit chiar fan al „clubului". Tocmai în 1968, când acest club a câştigat campionatul de fotbal al Germaniei pentru a noua oară, ceea ce pe atunci constituia un record. Mă înflăcăram imediat pentru 1. F.C.N. şi colecţionam tot ce scria în ziar despre această echipă. Mă umplea de cea mai mare bucurie autograful primit de la un jucător cunoscut. A căpăta ceva din strălucirea celebrităţii starurilor era un balsam pentru sufletul unui băieţel neînsemnat de la ţară. Sâmbătă de sâmbătă ascultam
atent transmisiunile radio „Azi la stadion". Când câştiga „clubul", sfârşitul de săptămână şi săptămâna următoare erau salvate pentru mine. „Echipa mea" îmi dădea sublime sentimente de fericire şi mă puteam remarca printre prietenii mei. în schimb, când pierdea, o luam ca pe o

dezonoare personală, îmi venea să intru în pământ de ruşine.
Din păcate, anii care au urmat după 1968 au fost în această privinţă mai mult motiv de ruşine decât de mândrie. Oricum, „clubul” a retrogradat de nouă ori din Liga 1 în Liga regională, respectiv în Liga 2. în loc să mai visez la un nou titlul de campion al Germaniei, atunci trebuia să tremur de fiecare dată până în ultima etapă ca această echipă să nu retrogradeze iarăşi. Câteodată aveam palpitaţii şi tremurături nervoase atât de puternice de parcă era în joc viaţa mea. Astăzi ştiu că înfrângerile şi retrogradările acestei echipe au declanşat iar şi iar trauma propriei mele identităţi. Chiar atunci când inteligenţa mea critică m-a lămurit că această fidelitate de nezdruncinat faţă de o echipă de fotbal este o chestiune destul de nebunească, băieţelul din mine n-a putut renunţa la ea, fiindcă avea nevoie de această identificare pentru a nu-şi percepe propriile necazuri şi pentru a nu trebui să abandoneze ţelul mult dorit al iubirii lui copilăreşti. Mi-a fost ruşine cu acest devotament pe care l-am purtat cu mine din copilărie în viaţa de adult. Am încercat să-mi reprim impulsul permanent de a mă interesa de rezultatele „clubului”, dar am recidivat mereu. Am încercat să ascund pe cât posibil chiar prietenelor mele, iar mai târziu soţiei, pasiunea mea pentru fotbal. Astfel mi-a devenit clar cum trauma identităţii poate duce la o viaţă dublă. O personalitate de faţadă, care acţionează pe

dinafară ca un matur, trebuie să-şi împartă psihicul cu un băieţaş a cărui soartă personală depinde de victoriile şi înfrângerile echipei lui de suflet. Acest mic Franz din mine era dependent de comportamentul şi performanţele altor oameni, fără ca aceştia să bănuiască vreodată cât de mult îi iubea şi avea nevoie de ei. Astfel trauma identităţii se dezvoltase la mine într-o traumă a iubirii. Am externalizat şi am extins la o echipă de fotbal complicaţiile simbiotice cu mama şi cu tatăl meu. Am putut abandona această identificare cu locurile natale şi regionalismul când am acţionat terapeutic asupra traumei identităţii mele, dar şi în urma lecturii cărţii lui Alfie Kohn despre concurenţă (Kohn 1989), când mi-a devenit foarte clar cât de mult contribuie tocmai sportul la aparenţa de normalitate a concurenţei şi a partizanatului orb pe toate planurile vieţii sociale. Chiar prin naştere, copilului i se fixează rucsacul apartenenţei naţionale şi religioase şi ca atare el este dator să se vadă ca fiind deosebit şi mai bun decât alţii care aparţin unei alte naţiuni sau religii. Pe parcursul vieţii mi-am îndesat apoi singur şi „de bunăvoie” alte pietre în acest rucsac al concurenţei, pentru a avea sentimentul apartenenţei la ceva; de pildă, am avut emoţii la competiţiile sportive împreună cu sportivii „mei” şi echipele „mele”. Simţi o mare uşurare să dai jos tot acest rucsac al concurenţei şi să cooperezi mai mult, în loc să concurezi.

Nimic nu este de la sine înţeles pentru cel care e nevoit să sufere o traumă a identităţii. Respiraţia, bătăile inimii, temperatura corpului, senzaţia fizică, contactul fizic, mâncarea, excreţia, deplasarea, propriile nevoi etc. – toate sunt puse sub semnul întrebării fiindcă omul respectiv se pune singur sub semnul întrebării şi crede că poate fi prezent doar atunci când se transpune în alţii şi devine util pentru nevoile lor.
Faptul de a nu fi dorit de părinţi în copilărie este fundamental pentru orice traumă a identităţii. Este oare acesta un fenomen de excepţie? Mă tem că nu. Există multe motive pentru care copiii nu sunt doriţi. Acest lucru se vede chiar din rata ridicată a avorturilor pe plan mondial. Femeile sunt obligate deseori să facă sex. Multe femei rămân gravide într-un moment din viaţă nepotrivit pentru ele. Sunt încă în perioada de şcolaritate. Au o meserie bine plătită sau încă nu au un partener stabil. O sarcină preconjugală a fost şi este considerată în multe ţări o dezonoare pentru femeie. Sau o femeie rămâne gravidă, deşi n-ar vrea să mai aducă pe lume şi să mai crească încă un copil. De înţeles este şi faptul că o mamă nu doreşte un copil conceput în urma unui viol.
Se poate întâmpla şi ca sexul copilului să nu le convină părinţilor. Pentru că există deja un băiat, al doilea copil trebuie să fie fată. În ţări precum China, unde este încă valabilă politica unui singur copil, cei mai mulţi părinţi ar prefera un băiat în loc de o fată. Şi în India părinţii doresc un urmaş

de sex masculin fiindcă mai târziu primesc zestre pentru el, în timp ce, pentru încheierea căsătoriei fiicei lor, trebuie să plătească un preţ ridicat.
în cazul părinţilor traumatizaţi, dorinţa de a avea copii este în mod frecvent şi o strategie de supravieţuire în condiţii de traumă. Ei doresc ca astfel să-şi umple golul sufletesc şi singurătatea. Vor să se comporte normal. Vor să fie părinţi mai buni decât propriii părinţi. Vor să compenseze absenţa propriei identităţi cu rolul de mamă sau de tată. în toate aceste cazuri, atenţia nu se va centra pe acel copil. Căci el trebuie să îndeplinească de la bun început funcţia de sprijin (pentru mamă şi/sau tată) în strategia de supravieţuire în condiţii de traumă.[19] Chiar şi faptul că o mamă este ambivalenţă şi că ar dori fie să aibă un copil, fie nu, înseamnă pentru acel copil să trăiască de parcă ar avea deasupra capului o sabie a lui Damocles; ea poate cădea oricând. Spaima că propria mamă ar putea să coboare degetul mare este prezentă permanent. De aceea am observat că mulţi clienţi preferă să se agaţe de ideea că o parte a mamei lor i-ar fi dorit totuşi decât să simtă propriul adevăr de a nu fi fost doriţi. în acest fel le este imposibil să recunoască agresivitatea mamei lor în ceea ce-i priveşte. Mama parcă le înfige pe sub piele nişte ace de care ei nu pot scăpa. Din păcate, atitudinea de tipul „mama ta te-a iubit cu siguranţă, chiar dacă n-a putut să-ţi arate acest lucru din pricina propriilor probleme” este promovată suplimentar de către unii

psihoterapeuţi şi de o societate orbită de traume. Astfel, copilului i se aruncă în spate responsabilitatea de a descoperi totuşi dragostea ascunsă a mamei sale pentru el. Astfel, terapiile frustrante pot dura ani în şir.

Trauma iubirii

Fiecare copil îşi iubeşte mama şi se raportează la ea total din punct de vedere emoţional. Fiindcă depinde existenţial de mama sa, orice copil încearcă să-i ofere acesteia dragostea lui şi să primească dragostea ei. Acesta este un instinct primar pe care niciun copil nu-l poate stopa în mod conştient. Din cauza propriilor lor traumatizări, multe mame nu sunt totuşi în stare să accepte această dragoste de copil. Ele se simt ameninţate de nevoile şi manifestările afective ale copilului lor şi sunt speriate să nu li se adâncească propriile sentimente traumatice. De aceea, ele încearcă prin orice mijloace să reprime manifestările afective ale copilului: îl ignoră, îl leagănă de colo-colo, îl hrănesc, îl alină, îl privesc cu severitate sau cu tristeţe sau chiar îl constrâng cu fermitate. Aceste reacţii materne sunt atât de înspăimântătoare şi de dureroase pentru copil, încât el se străduieşte să-şi reprime pe cât posibil exprimarea sentimentelor. Copiii pricep încă de foarte devreme acest lucru şi încearcă să descopere cum ar trebui să fie ca mama să nu se

supere pe ei. Fiindcă nu are cum să ştie că mama lui îl respinge emoţional din cauza propriei traumatizări, copilul trăieşte cu ideea că el însuşi este de vină că mama nu-l iubeşte. Şi că ar depinde de el să mai poată primi totuşi dragostea mamei, în măsura în care el îşi controlează propriile sentimente, îşi înţelege mama din ce în ce mai bine, îi satisface tot mai mult nevoile şi, în situaţia optimă, o eliberează de grijile şi necazurile ei. Astfel, pe măsură ce cresc, copiii preiau din ce în ce mai mult, fără să-şi dea seama, din responsabilitatea pentru traumele mamelor lor, ajungând astfel în situaţia de a juca rolul mamei pentru mama lor. Lucrurile se pot repeta într-un mod asemănător şi în relaţia cu propriul tată. Copiii care ajung într-o traumă a iubirii din cauza traumei lor de identitate rămân captivi în această stare. Cu cât mai puţin se simt iubiţi, cu atât mai mult îşi dau silinţa. îşi idealizează mama şi nu se detaşează niciodată de ea cu adevărat. în relaţia cu mama lor, ei rămân toată viaţa în rolul de copil, având drept ţel ca mama lor să se elibereze cândva de suferinţa ei, cu speranţa că atunci le va accepta totuşi iubirea şi le va răspunde – acest program interior continuă să se deruleze chiar şi dincolo de moartea mamei.
Energia vitală a unui copil nedorit şi neiubit se iroseşte în mare parte cu strategiile de supravieţuire în condiţii de traumă ale părinţilor lui şi în special ale mamei sale. Este ca şi cum ar încerca să prindă sârma ghimpată a mamei sau a

tatălui (= a strategiilor lor de supravieţuire după traumă) în năvodul dragostei lui de copil. Este înspăimântător să vedem mereu ce putere au mamele traumatizate asupra copiilor lor, astfel încât aceştia nu mai îndrăznesc să-şi exprime sentimentele.

Aveam 10 ani când mama mea a ameninţat că se sinucide şi a agăţat demonstrativ de o grindă din mansardă o funie cu laţ, punând sub ea un scaun. Acesta a fost sfârşitul absolut al sentimentelor şi nevoilor mele. De fiecare dată când urca în pod, încremeneam de frică şi simţeam o uşurare când cobora înapoi teafără.

Oamenii fixaţi într-o traumă a iubirii continuă să caute mereu o mamă ideală, care îi doreşte şi îi iubeşte în sfârşit. Prieteniile şi parteneriatele ulterioare ajung astfel sub o mare presiune a aşteptărilor, din pricina căreia trebuie să eşueze până la urmă, fiindcă şi în aceste noi relaţii se reînscenează şi se repetă procesul reprimării sentimentelor. Cine n-a fost iubit de părinţi nu poate primi în loc, de la alţii, dragostea absentă. în plus, în orice relaţie intimă îi stau în drum strategiile lui de supravieţuire din copilărie, care presupun reprimarea sentimentelor proprii. Cel care nu reuşeşte să-şi recâştige eul abandonat, să-şi dezvolte o voinţă proprie, să se accepte pe sine şi să se iubească din toată inima, acela nu-i poate iubi nici pe alţii într-un mod sănătos. într-un parteneriat care durează mulţi ani, el însuşi nu reuşeşte să se desprindă de sentimentul lui

funciar, acela de a fi singur şi părăsit. Ca atare, pentru el universul iubirii constă cu precădere din iluzii şi suferinţă în dragoste.
Dependenţa de muncă constituie o foarte adecvată strategie de supravieţuire în urma unei traume a iubirii. Mă fac util altora prin realizările mele în muncă. Nu muncesc pentru mine, ci pentru alţii. Mă sacrific cu mult angajament, spre a fi pe placul altora, spre a mă impune în faţa lor, spre a-i ajuta sau a-i salva – fără ca, făcând asta, să ţin seama de propriile mele nevoi şi să-mi arăt adevăratele sentimente.

Trauma sexualităţii

Când sunt afectat de „trauma iubirii”, există marele pericol să-mi implic şi sexualitatea în căutarea zadarnică a iubirii şi protecţiei, iar ea să fie exploatată de alţii. Implicându-mi sexualitatea, încerc să primesc ceea ce sexualitatea nu poate obţine. Astfel, mulţi oameni intră într-o nouă încurcătură: trec din „trauma iubirii” în trauma următoare, cea a „sexualităţii”. Aşa se face că această formă de traumă nici nu este un fenomen de excepţie, ci e răspândit epidemic – în lumea

largă![20] Pentru că „trauma identităţii” este atât de frecventă, „trauma iubirii” şi cea a „sexualităţii” constituie de asemenea mai degrabă regula decât excepţia.
Deoarece copiii care nu au fost iubiţi şi protejaţi de mamele lor sunt extrem de avizi de contact fizic şi de atingeri, ei devin o pradă uşoară pentru agresorii traumatizanţi din mediul lor. Aceştia din urmă, fiind lipsiţi de iubire şi având propriile nevoi de apropiere fizică, rămase ca nişte mari frustrări din fragedă copilărie, se simt atraşi de astfel de copii. Ei îi oferă copilului contactul fizic dorit de acesta. Copilul ia de bună acceptarea lui de către agresor şi îl include pe acesta în structura sa psihică, socotindu-l un presupus salvator din situaţia critică în care se află în materie de iubire. El se simte luat în consideraţie şi se bucură cel puţin la început de contactul fizic şi de atingeri. în acest mod el se identifică şi se complică simbiotic cu agresorul. Astfel, acesta obţine prin vicleşug bunăvoinţa copilului avid de atingeri. Bazându-se pe superioritatea lui fizică, agresorul poate apoi să-şi descarce excitaţia sexuală apărută la contactul vizual, olfactiv şi corporal cu copilul. Deseori în mod repetat.
Punctul de pornire al unui tată care îşi traumatizează sexual propriul copil îl constituie o traumă a identităţii şi a iubirii. El se fixează asupra copilului şi are nevoie de contactul sexual cu acesta ca strategie proprie de supravieţuire în condiţii de traumă. Din cauza biografiei propriilor

traume, agresorii care comit abuzuri sexuale nu-şi simt propriul corp şi limitele lui. Ei nu percep unde începe şi unde se sfârşeşte acesta. De aceea nu ezită să acapareze alt corp, pentru a se percepe pe ei înşişi. La rândul lui, şi copilul este de cele mai multe ori deja complet separat de eul lui sănătos şi se simte extrem de
dependent de contactul fizic cu părinţii săi. Pentru mulţi copii traumatizaţi sexual, tatăl este singura persoană cu care pot avea un contact fizic, fiindcă de regulă mama nu este disponibilă emoţional şi îi respinge fizic. Copilul îşi doreşte tatăl în ciuda violenţei lui sexuale şi se agaţă avid de el, cu o parte, în timp ce o altă parte este panicată de tată şi ar prefera să-l ucidă din cauza practicilor lui sexuale. Am văzut această dinamică în nenumărate procese de rezonanţă atât în cadrul terapiei de grup, cât şi al celei individuale.
Pentru orice copil este extrem de înjositor şi ruşinos să fie tratat ca un obiect sexual. De asemenea, practicile sexuale săvârşite de un agresor traumatizant asupra unui copil pot fi extrem de dureroase şi dezgustătoare. De aceea, copilul traumatizat sexual trebuie să-şi cliveze durerile fizice, ruşinea, oroarea şi sentimentele de furie faţă de agresor. Ca strategie de supravieţuire îi vine în ajutor faptul că nu crede că este posibil ca propriul tată sau bunic, ori chiar propria mamă să facă aşa ceva. în loc de aceasta, copilul se agaţă toată viaţa de ideea că agresorul nu poate să fi luat

asupra lui o astfel de vină imensă. El a fost totuşi bun în acelaşi timp şi i-a acordat sprijinul.
Mulţi copii îndură un martiriu perpetuu fiindcă mediul familial şi social închide ochii în mod sistematic când vine vorba despre traumatizarea sexuală a copiilor. Astfel, am lucrat printre altele cu câteva femei care fuseseră traumatizate prin sex oral în copilărie. Când în urma acestui fapt li s-au umflat amigdalele şi au apărut inflamaţii, au fost trimise pe dată la spital, unde li s-au extirpat amigdalele fără anestezie. în consecinţă, au mai trebuit pe deasupra să poarte cu ele, toată viaţa, spaima de moarte şi de abandon, rezultate de aici, şi au fost private de părţi importante din sistemul lor imunitar.
Din păcate, cei care utilizează termenul de „abuz sexual" pentru traumatizarea sexuală a copiilor nu prea au habar, în mod normal, de dinamica acestui eveniment în interiorul psihicului. Ca atare, nu ştiu nici ce prejudicii profunde provoacă pe termen lung asemenea experienţe în psihicul unui om. Acestea nu încetează să acţioneze în psihicul respectiv până când nu sunt asumate de către cel afectat ca fiind traumatizante în integralitatea lor. în multe familii femeile sunt deja de generaţii victime ale violenţei sexuale, în calitate de mame traumatizate sexual, ele nici nu-şi pot proteja fiicele de agresori şi nici nu sunt disponibile emoţional şi fizic pentru fiii lor. Aceşti fii frustraţi, care sunt percepuţi inconştient drept agresori de către mamele lor într-o oarecare

măsură chiar din timpul sarcinii, sunt cei care devin apoi următoarea generaţie de agresori sexuali.[21]

Totodată, femeile traumatizate sexual îşi abuzează sexual ele însele mai uşor copiii sau nepoţii. Ele îşi reînscenează inconştient propriile experienţe din fragedă copilărie şi îşi agresează copiii la fel cum li s-a întâmplat şi lor. Ele nu pot separa dragostea de sexualitate nici măcar în contactul cu fiicele şi fiii lor.

Tema violenţei sexuale se continuă pe urmă în parteneriatele dintre adulţi. Sexualitatea este o cerinţă, iar la nevoie, se obţine prin constrângere, chiar împotriva voinţei celuilalt. Partenerul (conjugal) este privit ca un bun ce-i revine, chipurile, cuiva spre folosinţă sexuală.

Traumatizante sexual sunt şi milioanele de circumcizii ale organelor genitale la băieţi şi fete. Tot aşa, nenumărate femei trăiesc episoade de violenţă în timpul graviditǎţii lor şi la naştere, fiind astfel traumatizate (în continuare) în sexualitatea lor (Mundlos 2015).

Traumatizarea sexuală pătrunde apoi în toată societatea sub forma prostituţiei, pornografiei şi abuzurilor sexuale în viaţa profesională. Apogeul traumatizărilor sexuale îl reprezintă apoi violurile în masă în timpul războaielor şi după acestea. Soldaţii traumatizaţi nu mai au adesea nicio reţinere şi dau frâu liber pulsiunilor lor sexuale, năpustindu-se asupra femeilor şi copiilor fără apărare din rândul aşa-zişilor „duşmani” politici.

Trauma propriei agresivităţi

„Trauma propriei agresivităţi” este inclusă cu mare probabilitate în orice biografie a traumei. Triada traumei de a nu fi fost dorit, iubit şi protejat produce victime traumatizate, care au strategii de supravieţuire; acestea fac ca
o victimă a traumei să devină într-un fel sau altul un agresor traumatizant.
Fiindcă am refulat propria condiţie de victimă şi nu vrem s-o recunoaştem, reînscenăm această stare, transformându-i pe alţii în victime ale propriei noastre acţiuni. Până şi copiii mici, de exemplu, exersează cu alţi copii abuzurile sexuale pe care le-au suferit ei înşişi. Fraţii mai mari sau mai puternici din punct de vedere fizic îşi terorizează fraţii sau surorile mai mici sau mai slabe. Astfel ei ajung aparent, cel puţin pe termen scurt, de la neputinţă la superioritate. Când sentimentele lor traumatice se intensifică insuportabil, devin surzi afectiv şi lovesc orbeşte în jur. Cu cât este mai mare propria durere clivată, cu atât cresc ura şi disponibilitatea de a fi violenţi cu alţi oameni.
Agresorii traumatizanţi pot suporta doar cu greu anxietatea sau durerea altora, întrucât aceasta le aminteşte propriile sentimente clivate. De aceea ei

trebuie să-i înlăture din zona lor de percepţie pe alţii care vădesc asemenea sentimente, iar la nevoie chiar să-i omoare, dacă aceştia nu încetează să plângă şi să ţipe. Mai departe acest demers nu-i ajută cu adevărat nici pe ei, căci sentimentele traumatice continuă să existe în sufletul lor şi sunt declanşate din nou cu proxima ocazie. în acest mod se produc multe victime noi ale traumei, iar agresorul traumatizant se traumatizează singur în continuare prin faptele sale. Astfel pot să apară asasinii în masă. Faptul de a teroriza, a înjosi şi a persecuta alţi oameni poate deveni o obsesie şi o dependenţă. Nu numai naţional-socialismul german ne-a arătat clar acest lucru. Astfel de tendinţe există în toată lumea.[22]
Biografia traumei, cu diferitele ei tipuri de traumă şi forme progresive, face ca în psihicul unui om să apară tot mai mult dinamici ale relaţiei agresor-victimă pe care el le transferă neapărat asupra semenilor. El se complică şi cu alţi oameni din cauza traumelor lui. El îi implică pe alţii în biografia traumei sale. Din momentul în care cineva a fost prins într-o asemenea dinamică a relaţiei agresor-victimă, cu greu îşi mai poate folosi psihicul pentru binele propriu. Atunci el este condus tot mai mult de programe psihice distructive în locul unora constructive. Din păcate, acestea mai sunt şi astfel împletite încât ele încearcă să împiedice ştergerea lor. Câtă vreme sunt implicaţi în strategiile lor de supravieţuire, oamenii traumatizaţi evită cu îndârjire să

recunoască faptul că au fost traumatizaţi şi că sunt deopotrivă victime ale traumei şi agresori traumatizanţi. Ei refuză cu multă vehemenţă să se ocupe de psihicul propriu. Se simt imediat atacaţi şi jigniţi când cineva le arată traumele suferite. Ca un computer care s-a infectat cu un virus, un asemenea om se îndreaptă atunci irezistibil spre dezastrul său psihic şi fizic, dacă nu ajunge cândva la chibzuinţă şi dacă nu îl ajută careva să iasă din spirala negativă a biografiei traumei sale.

Traumele existenţiale si traumele de

9

pierdere în contextul biografiei traumei

în ceea ce am publicat anterior (Ruppert 2002, Ruppert 2012b) am definit trauma existenţială şi trauma de pierdere drept categorii fundamentale ale traumei. Prin conceptul de biografie a traumei

psihice mi-a devenit mai clar că experienţele traumei existenţiale sau ale traumei de pierdere au efecte diferite în funcţie de stadiul în care se găseşte un om în ceea ce priveşte biografia traumei sale.

• Astfel, biografia traumei poate începe cu o tentativă de avort, aşadar cu o experienţă a traumei existenţiale. Un grav accident de maşină suferit de cineva ca adult poate fi, desigur, traumatizant per se. Dar el îl poate zgudui atât de rău şi pentru că trauma actuală îi aminteşte de trauma iniţială, prin urmare, de exemplu, de tentativa de avort căreia i-a supravieţuit.

• Cel care a devenit agresor traumatizant poate să fie deja atât de insensibil în strategiile lui de supravieţuire încât să nu-l mai zguduie nici experienţele extreme ale traumei existenţiale. Această situaţie este reînscenată mereu în filmele de acţiune, de pildă.

• Şi traumele de pierdere au efecte diferite, în funcţie de numărul structurilor de supravieţuire în condiţii de traumă, care au fost instituite deja în interiorul persoanei respective. Faptul că un copil îşi pierde la naştere mama cu care a putut stabili un contact prenatal plin de dragoste are un cu totul alt efect asupra psihicului său decât dacă a simţit chiar din pântecul mamei că nu este dorit de ea.

• Cel al cărui psihic trăieşte mai ales trauma iubirii nu prea poate să ţină doliu şi să treacă peste pierderea unui apropiat, pentru că se defineşte

prin această relaţie cu defunctul şi-şi clădeşte pe ea identitatea de supravieţuire.
•Femeile care au făcut deja multe avorturi pot fi traumatizate de primul dintre ele şi resimt ca pe o pierdere copilul avortat. Apoi, când fac toate celelalte avorturi, se află deja într-o stare de maximă disociere de sine şi de corpul lor.

Traumele văzute ca o cauză a autovătămării

Traumatizarea psihicului nostru este în definitiv cea care ne constrânge să adoptăm tot felul de strategii de supravieţuire după traumă şi de aceea ne determină să facem cele mai absurde lucruri. În loc să ne facem viaţa cât mai plăcută, să le înlesnim copiilor un start frumos în viaţă, să le creăm un mediu plin de iubire, să producem cu iscusinţă şi inteligenţă mijloace de trai bune şi folositoare şi să ne exprimăm în mod liber creativitatea, facem exact contrariul:
•Actul sexual, care ar putea fi minunat şi plin de voluptate pentru ambii parteneri, degenerează într-o reînscenare a propriilor experienţe de victimă, iar odată cu aceasta într-o luptă pentru putere, şi provoacă adesea numai durere, ruşine şi dezgust.

• Procesul naşterii, care necesită o ambianţă liniştită, delicată şi afectuoasă, este pervertit într-un măcel sângeros pe masa de operaţii.
• Multe femei îşi caută din proprie iniţiativă ca parteneri bărbaţi violenţi şi se reîntorc la ei mereu, chiar şi după puternice excese de violenţă, fiindcă n-au cunoscut niciodată altceva.
• Mulţi bărbaţi îşi aleg, cu bună-ştiinţă, ca partenere femei de care sunt iubiţi la fel de puţin ca de mamele lor.
• Unii oameni îşi provoacă răni adânci cu lama de ras, alţii îşi distrug mintea şi corpul cu drogurile.
• La rândul lor, alţii înnebunesc, îşi pierd raţiunea şi până la urmă se sinucid, pentru că nu se pot distanţa de agresorii lor şi parcă sunt contopiţi cu aceştia.
• Ca adulţi, avem o conştiinţă încărcată atunci când nu mai vrem să ţinem legătura cu mama sau cu tatăl nostru, care ne-au transformat copilăria într-un iad. De aceea ne lăsăm mereu răniţi de părinţii noştri.
• Ca muncitori, angajaţi şi manageri, acceptăm o ordine economică ce ne pune permanent sub presiunea de a performa, ne ţine salariile cât mai jos posibil şi ne ameninţă încontinuu cu pierderea locului de muncă.
• Muncim şi producem pentru o economie care duce la o acumulare continuă de bogăţie în mâinile câtorva indivizi şi la o concentrare a marilor carteluri economice, dar care ţine în nesiguranţă, în mizerie şi sărăcie marea masă a oamenilor,

pentru că noi n-am învăţat în copilărie să ne preţuim.

• Din frica de violenţă, de haos şi teroare, alegem de bunăvoie, în calitate de cetăţeni, nişte politicieni care comandă această teroare, ne reduc la extrem libertăţile, ne supraveghează până în ultimul cotlon al sferei noastre private şi ne trimit la război chiar pe baza unor motive şubrede şi a unor minciuni evidente.[23]

• Pe plan politic şi economic distrugem cu multă energie şi cheltuială ceea ce noi şi cei de dinaintea noastră au construit cu multă implicare,[24] fiindcă am pierdut de timpuriu accesul la propria bucurie de a trăi şi nu ne mai bucurăm decât de necazul altuia, chiar dacă alţii trebuie să sufere la fel ca noi înşine.

în toate aceste cazuri oamenii se comportă contrar propriilor interese existenţiale. Ei nu au grijă să mănânce bine şi suficient, să respire aer curat, să-şi protejeze trupul de vătămări şi violenţă, să simtă bucuria de a trăi şi să savureze viaţa. în loc să vieţuiască şi să iubească din toată inima, ei supravieţuiesc cu multă teamă şi cu o furie reprimată cumva, subordonându-se altor oameni şi unor valori, reguli şi principii aşa-zis superioare. Uneori aşteaptă şi speră chiar ca viaţa lor mizerabilă şi lipsită de sens să se termine cât mai curând.

Noi, oamenii, putem deveni deci, deopotrivă, victime ale unei traume şi agresori traumatizanţi. Acest amestec între condiţia de victimă şi cea de agresor generează o dinamică explozivă în

interiorul psihicului, pe care deseori n-o putem înţelege decât cu dificultate. De aceea, în cele ce urmează voi examina mai întâi latura victimei, iar apoi latura agresorului. în continuare voi analiza modul în care condiţia de victimă şi cea de agresor influenţează psihicul individului şi care sunt consecinţele pentru colectivitatea în care convieţuiesc astfel de oameni.

[19] într-un studiu de caz una dintre studentele mele a prezentat situaţia unei femei de 40 de ani care voia să-şi îndeplinească neapărat dorinţa de avea copii. După multe încercări a reuşit în sfârşit o inseminare artificială. S-a ajuns la o sarcină cu gemeni. în care un copil a murit deja înainte de naştere. Pe cel care a supravieţuit mama l-a dat pe urmă. încă de la 10 luni, la o creşă cu program prelungit.

[20] Valul „Me-too", care a cuprins multe ţări pe reţelele sociale, arată foarte clar acest lucru.

[21] Am străbătut multe ţări. în niciuna nu am avut încă impresia că se ţine sub control epidemia de traumatizări sexuale ale copiilor – din punct de vedere juridic, medical, psihoterapeutic. social-pedagogic.

[22] Groaznicii ..fanatici religioşi" ai Statului Islamic sunt un exemplu actual în acest sens.

[23] „Imaginează-ţi că este război şi nimeni nu se duce acolo!" (Carl Sandburg. 1878-1967). (Această afirmaţie a poetului si jurnalistului american a fost preluată în Germania ca slogan al mişcării pacifiste – n.red.)

[24] Câtă cheltuială şi cât timp din viaţă presupun, de exemplu, manipularea şi distrugerea de către hacker a programelor de pe computerele altora!

Capitolul 5

Dinamica relaţiei agresor-victimă

Victima traumei psihice

Conform definiţiei, un om devine victima unei traume din pricina unei daune suferite, căreia nu-i poate face faţă cu resursele lui fizice şi psihice actuale. Cauza acestui lucru pot fi, pe de o parte, nişte evenimente naturale ca incendii, tornade, tsunamiuri sau cutremure. Pentru cei afectaţi şi anturajul lor, astfel de evenimente conduc însă mai degrabă la acţiuni de solidaritate, astfel încât, în cazul catastrofelor naturale, formele condiţiei de victimă se limitează mai curând la aspecte fizice şi materiale.

Altfel se văd lucrurile când cineva devine victima unei traume din pricina acţiunilor unui alt om. Atunci el nu se poate baza în niciun caz pe solidaritatea celor care se situează de partea agresorului. Asemenea cazuri au ca efect o traumă

psihică gravă, chiar dacă trupul rămâne teafăr în aparenţă.
în general putem constata că daunele cele mai mari pentru victima unei traume psihice apar atunci când agresorul este un om de care victima este dependentă. Se poate şi mai rău: când victima are încredere în agresor şi chiar îl iubeşte, aceasta suferă în mod deosebit. Un copilaş care este respins de mama pe care o iubeşte şi este traumatizat sexual de tatăl lui iubit devine victima unui megadezastru. Clivajul psihicului victimei devine indispensabil, iar propria condiţie de victimă trebuie negată pentru a putea rămâne în legătură cu un agresor care continuă să-i producă daune.
Până şi cetăţenii unui stat naţional, care trebuie să treacă prin experienţa faptului că guvernul îi minte şi le pune în cârcă, de pildă, pagube durabile generate de acte teroriste înscenate de serviciile lui secrete, se află în situaţia unei traume de relaţie. Când poliţia şi justiţia nu-i ocroteşte pe oameni, ca să
nu devină victime, ci îi protejează chiar în mod activ pe agresori, întreaga societate devine o reţea impenetrabilă de victime şi agresori şi acţionează din ce în ce mai dement.
Oamenii devin victime ale unei traume mai ales când sunt
• copii cu prejudicii fizice şi psihice durabile, provocate de violenţa părinţilor,
• bărbaţi şi femei cu răni psihice puternice, provocate de luptele cu partenerii lor,

• oameni a căror bază economică a fost distrusă, de exemplu, din cauza deposedării de pământ şi de resursele vieţii sau a suprimării posibilităţilor de câştig ca muncitori şi angajaţi,
• oameni al căror mediu de viaţă a fost otrăvit pe termen lung şi în mod sistematic prin acţiunea instituţiilor statale şi economice,
• oameni înfometaţi, răniţi şi bolnavi, precum şi aparţinătorii lor, în urma intervenţiei forţelor statului şi a războaielor,
• poliţişti care intervin în astfel de conflicte şi soldaţi care sunt „folosiţi drept carne de tun” în războaie.

Agresorul care provoacă psihotrauma

Cineva devine agresor traumatizant printr-o faptă care cauzează altcuiva o vătămare traumatizantă. Aceasta se poate întâmpla în plan psihic, prin minciună, înşelăciune, umilire, ruşinare, degradare şi înjosire. în plan material sunt în primul rând furtul şi jaful, iar în plan fizic, violenţa fizică, lovitura cauzatoare de moarte sau crima. Chiar şi cel care „doar” pătrunde cu forţa într-o locuinţă îi poate produce proprietarului o vătămare traumatizantă. Locuinţa proprie poate fi un loc sigur pentru un om. Când se pierde acest sentiment al siguranţei, acest fapt are consecinţe

psihice agravante pe termen lung, chiar dacă o asigurare compensează pagubele materiale.
O agresiune traumatică poate fi generată şi de necomiterea unor fapte, precum refuzarea hranei, a ajutorului, a îngrijirii, a contactului sau a protecţiei în faţa violenţei. Dacă părinţii, de exemplu, nu le oferă copiilor lor contactul fizic, apropierea emoţională şi dragostea de care orice copil are nevoie în plan existenţial în prima sa fază de dezvoltare, ei le produc copiilor o vătămare psihică durabilă, ce nu mai poate fi compensată ulterior în viaţa copilului decât prin măsuri terapeutice costisitoare.
Agresiunea traumatică poate fi exercitată în mod direct, conştient şi sistematic:
• Războaiele reprezintă planuri conştiente, transpuse în realitate strategic. Ele produc victime traumatizate în masă. Apogeul agresiunii constă în a-i programa pe alţii să ucidă sistematic, astfel încât ei devin instrumentul lipsit de eu şi de voinţă al intereselor de putere şi de dominaţie.
• în cazul unor proiecte economice, cum ar fi exploatarea bogăţiilor solului sau construcţia centralelor atomice, când, deşi se ştie că sunt greşite, sunt acceptate de voie, de nevoie în mod conştient distrugerea şi otrăvirea durabilă şi ireversibilă a mediului de viaţă al oamenilor şi al altor vieţuitoare. Chiar şi cel care manipulează conştient valorile gazelor de evacuare la automobile, de pildă, devine în mod direct agresor

pentru oamenii ale căror căi respiratorii sunt afectate grav de microparticule.
• Pe planul parteneriatelor, un bărbat se poate căsători cu o femeie fiind deja conştient că o va constrânge prin violenţă fizică să presteze servicii sexuale pentru el oricând îi vine lui cheful.
• Destui copii sunt exploataţi emoţional şi fizic, încă de la început, în calitate de „copii doriţi" de către părinţi.
• în sistemul de educaţie de la şcoală şi de acasă pot exista educatori, profesori şi instructori care bat şi rănesc psihic şi care apar pur şi simplu ca agresori în profesia lor (Müller-Münch 2012, Weiss 2012).

Eu percep drept comportament agresiv şi faptul că sunt bombardat cu e- mailuri pe care nu mi le doresc deloc. Deşi spionarea activităţilor digitale ale oamenilor a devenit între timp o practică normală şi firească, eu aş vrea totuşi să amintesc cât de abuzivă şi deci agresivă este această practică şi că ea reprezintă o considerabilă înşelare a încrederii. Ce-i drept, prin aceasta, omul nu este traumatizat în mod direct, însă consecinţa poate fi o traumă când, de exemplu, i se goleşte contul bancar, când ajunge în radarul serviciilor secrete sau când viaţa sa profesională este distrusă printr-o campanie socială de defăimare. Agresiunea traumatică poate fi exercitată indirect, inconştient şi din greşeală:

• Mamele sau taţii traumatizaţi nu vor să-şi traumatizeze copiii în mod conştient, dar comportamentul lor poate avea acest efect.
• Un om care nu-şi percepe propria traumatizare va crea în mod inconştient noi situaţii traumatice şi cu partenerul său amoros.
• Devine agresor, de pildă, şi şoferul care calcă din greşeală un copil. Eventual, el va trebui să se confrunte toată viaţa cu consecinţele agresiunii lui.
• Când politicienii emit decrete, aplicarea lor cu ajutorul poliţiei şi al justiţiei poate prejudicia grav milioane de oameni.
• Instituţii precum Fondul Monetar Internaţional, de exemplu, pot produce moartea prin înfometare a multor oameni prin măsuri de politică monetară.
• Cel care dă ordin de împuşcare şi ucidere omoară şi traumatizează indirect. De asemenea, instigatorii la război şi incendiatorii spiritelor, care creează imaginea inamicului şi îi incită pe alţii la agresiune, sunt agresori traumatizanţi indirecţi.

Se poate întâmpla ca agresorii traumatizanţi să nu respecte niciun fel de limită, nici juridică, nici morală. Aşa se ajunge ca agresorii traumatizanţi să facă lucruri care sunt complet străine bunului-simţ: violarea sugarilor, raporturi sexuale îndelungate cu propria fiică, atacarea soţiei cu lovituri de cuţit, otrăvirea fântânilor, schingiuiri, arderea oamenilor în cuptoare cu gaz, aruncarea de bombe atomice etc.

Condiţia de victimă

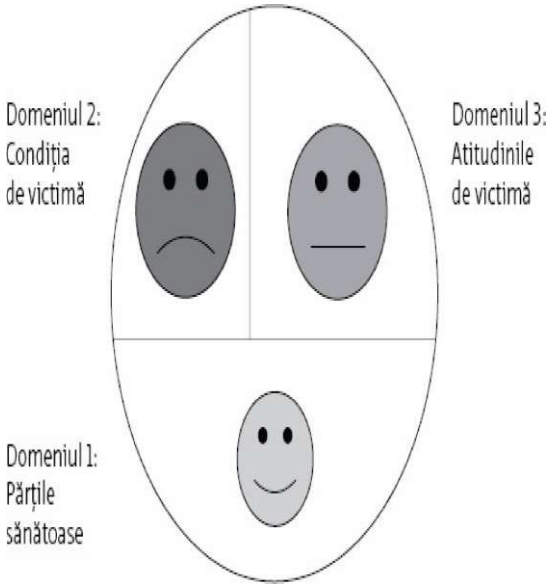
Odată ce s-a produs, faptul că cineva a devenit victimă nu mai poate fi întors. Condiţia de victimă semnifică în acelaşi timp condiţia de persoană traumatizată, ceea ce pentru victimă înseamnă că a trăit frica de abandon sau de moarte. Ea este copleşită de sentimente de durere, furie, ruşine sau dezgust. Victima a ajuns într-o stare de încremenire, în care funcţiile sale vitale au trebuit limitate la maximum.

O astfel de victimă poate supravieţui numai când aceste stări şi sentimente traumatice sunt refulate şi clivate. Cu cât prejudiciile sunt mai grave, cu atât victimele traumatizate trebuie să dezvolte mecanisme de refulare mai puternice, pentru a avea o şansă de supravieţuire.

Vestea bună mai întâi: în ciuda traumei, unele părţi din psihicul victimei unei traume rămân în continuare sănătoase. Principiul fundamental al psihicului uman, acela de a înlesni accesul autentic la realitatea din afara şi din interiorul organismului propriu, nu poate fi distrus total nici de traumele psihice. Principiul realităţii, cel după care funcţionează psihicul uman, nu face decât să se modifice şi să se limiteze în privinţa unui anumit domeniu al realităţii. Acest lucru este valabil în special pentru relaţia cu agresorul sau agresorii traumatizanţi.

Câtă vreme un om nu-şi poate gestiona condiţia de victimă şi relaţia cu agresorul lui, groaza, iniţial exterioară, continuă să existe psihic, acum ca teroare interioară. Atunci el are nevoie pe termen lung de strategii de supravieţuire în condiţii de traumă; acestea trebuie să fie durabile şi extrem de stabile. Referindu-mă la victimă în contextul dinamicii relaţiei agresor- victimă, eu numesc aceste strategii „atitudini tipice victimei”. în ilustraţia 6 prezint schema de bază a situaţiei interioare în cazul victimei unei traume.

Clivajele psihice ale unui om după o experienţă traumatizantă în calitate de victimă


Domeniul 2:
Condiția
de victimă
Domeniul 3:
Atitudinile
de victimă
Domeniul 1:
Părțile
sănătoase

Ilustraţia 6: Clivajele psihice la oamenii cu experienţe traumatizante trăite în calitate de victime

Atitudinile tipice victimei, ca strategii de supravieţuire în condiţii de traumă

Pentru a nu simţi propria condiţie de victimă a unei traume, se impune necesitatea unor „atitudini tipice victimei”, ca strategii de supravieţuire în condiţii de traumă. Câtă vreme se manifestă o dependenţă existenţială faţă de agresor/agresori, ele asigură de fapt simpla supravieţuire.
Cel care, ca soldat, de exemplu, trebuie să se teamă că va fi chiar el executat dacă refuză să tragă în duşman n-are altă opţiune decât să devină el însuşi asasin, chiar dacă presupusul duşman ar putea fi de fapt prietenul lui. Cine n- are bani de mâncare pentru el şi familia lui nu-şi poate contrazice şeful, ci trebuie să urmeze indicaţiile acestuia chiar şi atunci când acest lucru este în detrimentul lui. Cine trebuie să se teamă într-o

relaţie de cuplu că va fi ucis de partenerul său dacă nu îndeplineşte cerinţele acestuia (specifice strategiei de supravieţuire) este silit să se supună. Cel care, copil fiind, n-are nicio şansă să se revolte împotriva părinţilor lui predispuşi la violenţă trebuie să găsească nişte căi să comunice cu ei astfel încât aceştia să nu-l distrugă.
Frecvent se dezvoltă următoarele atitudini tipice victimei unei traume:

- Negăm în mod categoric propria condiţie de victimă şi sentimentele legate de aceasta: „Nu-mi este teamă", „Mă simt bine aici", „Nu-mi lipseşte nimic", „E-n regulă", „Soţul meu are şi părţi bune", „Am avut o copilărie fericită şi le sunt recunoscător părinţilor mei", „Important este că am de lucru", „Mă bucur că sunt german/american/rus etc.", „Războaiele sunt normale".
- Strângem din dinţi şi vrem să fim puternici: „Nu mă las doborât cu una, cu două", „încetul cu încetul se face oţetul", „Reuşesc eu!", „Nicovala bună nu se teme de baros", „Am o rezistenţă de fier", „Ce nu mă omoară mă face şi mai puternic".
- Refulăm amintirile legate de propria condiţie de victimă: „E deja mult de- atunci", „Nu vreau să-mi reamintesc de copilărie", „A trecut", „în ce mă priveşte, am depăşit momentul", „Până la urmă trebuie să mergem mai departe".

• Dispreţuim „slăbiciunea” proprie şi a altora: „închide ochii şi treci!”, „Nu te da bătut!”, „Nu fi atât de sensibil şi plângăcios!”, „Urăsc când sunt slab”, „Dar nu sunt bâzâilă!”, „Aceleaşi dulcegării sentimentale!”, „Lasă-mă-n pace cu mofturile astea psihologice tâmpite!”, „Hei, molâule şi fleşcăitule!”, „Parazit social ce eşti!”, „Rezistă până la pensie!”
• Ne simţim noi înşine vinovaţi de cele suferite: „Chiar eu sunt vinovat”, „Am fost un copil rău”, „N-am fost atent cum trebuie”, „Eu l-am provocat pe soţul meu”, „Ar fi trebuit să-mi ţin gura”, „Mi-am asumat riscuri prea mari”, „Mereu fac totul greşit”.
• Ne este ruşine cu ceea ce avem de îndurat: „Mi-e penibil”, „Sunt ticălos”, „Mi-e ruşine din cauza asta”, „Sunt prost şi urât”, „Nu valorez nimic”.
• Percepem vătămările suferite ca pe o pedeapsă dreaptă pentru propria precaritate, imprudenţă, existenţă: „Chiar am meritat să iau bătaie fiindcă am fost obraznic”, „Ar fi trebuit să depun mai multe eforturi”, „întotdeauna vreau prea mult”, „Am simţit şi plăcere în timpul violului”, „în viitor trebuie să învăţ să fiu mai modest”.

Când nu poate nega total daunele, victima unei traume îşi asumă de regulă responsabilitatea pentru cele suferite şi astfel se hazardează să creadă iluzoriu că, printr-un comportament şi o atitudine corecte, ar putea să se protejeze de noi vătămări în viitor. De aceea nu trebuie să-l scape din ochi nicio clipă pe agresor. Cel mai bine este

ca acesta să nici nu fie perceput şi catalogat ca agresor: „Asta n-a fost deloc o violenţă”. în schimb, este important să se identifice cu nevoile lui. Ce vrea şi de ce are nevoie acest om? Ce pot face pentru el, ca în viitor să fie mai mulţumit de mine? Cum îl pot face fericit? Cum îmi pot sluji şi mai bine părinţii, firma, ţara, credinţa? Ce le trebuie celorlalţi de la mine?[25]

Iată aspectul lăuntric al victimei unei traume în relaţie cu agresorul ei: „Dacă XY, să zicem, ar fi catalogat drept agresor şi s-ar vorbi de rău despre el, trebuie să-l iau sub protecţie. Dacă s-ar ajunge poate chiar la o acuzaţie în justiţie, eu trebuie să-l apăr şi să dovedesc nevinovăţia lui. Am nevoie de el, iar el are nevoie de mine. Trebuie să ne apărăm împotriva a tot ceea ce îi face greutăţi şi ne-ar putea despărţi. Pentru aceasta, la nevoie, chiar aş jura fals în justiţie. Aşa devin indispensabil pentru el. Negreşit, el nu poate fără mine şi nici eu fără el. în afară de asta, îi datorez multe: viaţa, locul de muncă, identitatea mea civică. Ştiu că nu este perfect. Şi el face greşeli. Dar eu am o inimă mare şi îl pot ierta: «Să înţelegi totul înseamnă să ierţi totul!» Iar prin iubirea şi simpatia mea îl pot transforma cu siguranţă într-un om mai bun, abătându-l de la alte fapte rele. El merită cel puţin o nouă şansă. Pentru asta are nevoie de mine”.

Victimele care se identifică atât de mult cu agresorii se disting printr-o atitudine ce poate fi caracterizată ca „dependenţă de armonie”. Nu sunt permise conflictele nici în partid, nici în firmă,

nici în căsnicie şi nici în familie. Nimic din afară cel puţin n-are voie să pătrundă şi să murdărească propriul cuib. Critica la adresa relaţiilor individului şi a comportamentului său este percepută ca o ameninţare şi este recomandabil să nici nu fie auzită. Alţii, care şi-ar putea deplânge condiţia de victimă, trebuie dojeniţi, îndemnaţi să fie modeşti şi reduşi la tăcere.

Pe această cale victimele unei traume ajung să se simtă personal responsabile pentru întreaga lume. Ele trebuie să fie deosebit de paşnice, să consume ele însele cât mai puţin, să-i ajute pe alţii ori de câte ori când au necazuri şi să fie oricând pregătite să-i ierte şi să-i scuze pe alţii. Ele îi îngrijesc şi îi îmbărbătează pe cei răniţi în luptă, se ocupă de refugiaţii de război şi îndepărtează cadavrele care rămân în urma agresorilor traumatizanţi.

Oamenii cu o atitudine tipică victimei sunt prea fricoşi şi prea conformişti. Ei înclină spre supuşenie, pasivitate şi toleranţă. Ei suferă adesea în tăcere şi singurătate. Când deplâng sau uneori îşi jelesc propria stare, o fac fără a-şi îndrepta privirea asupra cauzelor. Şi nu vor să fie îndreptaţi nici de alţii către cauzele reale ale necazurilor lor sau ale necazurilor altor victime traumatizate. Ei caută exclusiv recunoaşterea uriaşei lor capacităţi de a suferi şi a omeniei lor imperturbabile. Aşteaptă poate câteva cuvinte de îmbărbătare din partea autorităţilor – nimic mai mult.

Cine nu munceşte...

...n-are dreptul să mănânce!” Am supt probabil chiar odată cu laptele mamei acest principiu de bază al ideologiei fasciste în Germania nazistă, principiu care viza obişnuinţele de viaţă şi de gândire ale oamenilor mărunţi şi se afla la mare preţ chiar la socialişti. Mama m-a alăptat doar câteva săptămâni după naştere. „Nici n-am avut mult”, motiva ea. Mama era al şaselea din cei nouă copii ai unei familii de ţărani săraci, iar experienţele din copilăria plină de lipsuri n-au lăsat-o în pace toată viaţa. Era foarte zgârcită cu fiecare bănuţ, înainte de a-l cheltui cu conştiinţa încărcată.
în plus, bunica din partea mamei mi-a mărturisit că de fapt ea nici n-a vrut să aibă copii cu soţul ei, deci cu bunicul meu. A trebuit să se căsătorească totuşi cu el, deşi i-ar fi plăcut să se mărite cu altul. în orice caz, după acea înţărcare bruscă hrănirea cu lapte praf era să mă coste viaţa încă de mic. Dacă medicul de familie care umbla prin sate n-ar fi remarcat că mai degrabă scădeam decât creşteam în greutate şi nu i-ar fi îndemnat pe părinţii mei să mă hrănească cu zeamă de orez, pesemne că n-aş fi supravieţuit primului an de viaţă.
Am crescut într-o gospodărie de muncitori, ceea ce însemna că existau bani

numai pentru orele de lucru prestat efectiv sau pentru o anumită cantitate de muncă. în primul caz era vorba despre tata, plătit cu ora într-o carieră de piatră. în cel de-al doilea despre mama, care îşi lua de lucru acasă. Alături de ea, eu şi surorile mele trebuia să ne sacrificăm timpul liber, când nu eram la şcoală, ca să împletim sute de fireturi pentru uniformele armatei federale sau ca să pictăm în culori indieni confecţionaţi din plastic gri, pentru a mai intra ceva bani în casă. Oricum, cu imensele figurine de indieni, care trebuiau daţi deoparte din cauza defectelor pe care le aveau, puteam să mă joc mai târziu şi să câştig simpatia prietenilor.

La şcoala din sat, pe care o frecventam, cei mai mulţi dintre părinţii copiilor erau ţărani sau muncitori. Croitorul satului se simţea deja un pic superior, fiindcă putea să coasă într-o odaie caldă costumele şi mantalele comandate. Un rol deosebit îl jucau de asemenea preotul şi învăţătorul, care pe vremea mea ne băteau pe noi, elevii, fără nicio reţinere. Cu toate acestea, ei primeau de la părinţii noştri cârnaţi şi carne proaspătă, fără costuri de transport, când într-o gospodărie se tăia vreun porc. Probabil că aceasta nu era atât o apreciere a activităţii lor spirituale şi pedagogice, cât o formă de mituire şi expresia supuşeniei.

Oamenii locului îi întâmpinau cu dispreţ în special pe refugiaţii care au venit şi în satul nostru după cel de-al Doilea Război Mondial şi care erau nişte coate-goale ce sufereau de foame. Multă vreme n-

am înţeles că tata era tot un «refugiat» – germanii sudeţi se considerau „alungaţi din ţară”. Fiindcă tata a fost cioban până când eu am împlinit 6 ani, în sat nu mi se spunea altfel decât „ciobănaşul”. în gimnaziu mi-era ruşine când trebuia să spun în faţa clasei meseria tatălui meu, iar aceasta a putut fi citită negru pe alb şi pe panoul clasei, publicat la absolvirea şcolii: muncitor! în timp ce ceilalţi copii se putea mândri cu taţi
profesori sau angajaţi la bancă! Şi aici preluam o atitudine tipică de victimă, larg răspândită în societate: Ruşine să-ţi fie, pentru că eşti sărac! Cine e sărac este singurul vinovat fiindcă n-a învăţat nimic. Iar cine n-a învăţat nimic este prost. Şi pe urmă trebuie să facă munca murdară pe care nimeni altcineva nu vrea s-o facă de bunăvoie. Uşor de înţeles a mai fost apoi faptul că, de îndată ce am împlinit 16 ani, am muncit în toate vacanţele de vară, ca să câştig banii mei. Căci în momentul respectiv, colegii din şcoala elementară îşi preluaseră deja posturile şi primeau leafă de ucenici. Aşa că nu mai trăiau pe banii părinţilor lor. în afară de aceasta, unii îşi puteau permite să cumpere din salariu motorete nou-nouţe, pe ale căror locuri din spate puteau duce la discoteca de sâmbătă seara frumuseţile satului. Mie mi-au ajuns veniturile din slujba de vacanţă doar pentru o motoretă Kreidler veche, scoasă din uz şi lipsită de vlagă, de 3,2 CP, cu care nu prea puteam face impresie nici din cauza culorii stridente. Totuşi, eram şi eu mobil şi nu mai trebuia să mă scol atât

de devreme pentru a prinde autobuzul şcolar ca să ajung în oraş.
Primul meu job de vacanţă a fost în construcţii şi a durat patru săptămâni, iar în următoarea vacanţă de vară am muncit într-o fabrică de marmură. Acest lucru mi-a arătat realitatea descrisă de mama: «Dacă nu vrei să înveţi la şcoală, ai să vezi că trebuie să mergi ca tatăl tău la carieră!» în cariera de piatră era mai greu decât pe şantier, unde bucăţile de marmură polizate şi şlefuite erau puse în zidărie; acolo am învăţat repede că nu puteam ţine pasul cu pavatorul când beam bere. Să sparg piatră sub cerul liber era şi mai înspăimântător decât în fabrica de marmură, unde se mărunţeau uriaşe blocuri de piatră. într-adevăr, aici, pe lângă un zgomot infernal, era mereu şi un frig umed din cauza apei necesare în permanenţă pentru tăierea şi şlefuirea pietrelor. Aveam, totuşi, acoperişul halei deasupra capului şi nu eram expus vântului şi capriciilor vremii. Deşi existau şi unele riscuri pentru sănătate din cauza prafului rezultat din şlefuire şi a răşinilor folosite pentru peticirea găurilor în roci, nu exista totuşi riscul de a fi ucis la dinamitarea blocurilor de piatră sau de a aluneca în abisul carierei.
Când eram mic, eram foarte mulţumit în fiecare seară, când vedeam la marginea satului autobuzul care-l aducea pe tata înapoi de la muncă. Reuşise, încă o dată, să păcălească moartea, ceea ce nu se putea spune şi despre vecinul nostru, care fusese strivit de o placă grea de piatră când o încărca. Ca

să nu mai spun că şi tatăl mamei mele fusese răpus de o cracă prăbuşită peste el când muncea în pădure, dar asta a fost înainte de a mă naşte eu. Aşa că am preferat să învăţ pentru note bune, iar mai târziu am fost foarte uimit să văd cât de mulţi bani primesc chiar dacă la sfârşitul zilei n-am realizat nimic concret, n-am târât poveri grele, ci doar m-am dus la întâlniri, am băut cafea, am citit eventual un articol ştiinţific şi am scris un text de câteva pagini. Sau, în calitate de cercetător, am observat alţi oameni care desfăşurau deseori munci dificile şi periculoase, i-am interogat un pic despre ce fac ei şi apoi am codificat totul acasă, la birou, în chestionare complicate.

Corelaţia dintre realizare şi retribuţie a rămas pentru mine o enigmă în copilărie, în adolescenţă şi până la maturitate, când eram deja în câmpul muncii. în virtutea atitudinii mele iniţiale, o atitudine tipică de victimă, reflectată în principiul „Nu mănânci dacă nu munceşti", am avut întotdeauna conştiinţa încărcată, întrebându-mă dacă voi fi realizat oare destul pentru banii pe care i-am primit de la angajatorul meu. încă de când munceam în timpul vacanţelor, îi examinasem mereu cu neîncredere şi pe ceilalţi şi îi judecasem în funcţie de gradul de implicare sau de neimplicare în muncă.

Abia mult mai târziu m-am lămurit că nu poate exista absolut nicio corelaţie între o anumită sumă de bani şi tot ceea ce realizează cineva într-o zi de muncă, fie ea fizică ori intelectuală. Cum să fie

stabilit un raport adecvat între calitatea unei activităţi şi cantitatea de bani? în ciuda jocurilor mărunte şi a calculelor interminabile din contractele pentru fixarea tarifelor, salariul este o componentă a sistemului de valorizare a muncii la nivelul întregii societăţi. El se măsoară în primul rând în funcţie de numărul celor dispuşi să muncească şi numărul şomerilor care sunt gata să încaseze cât mai puţin pe oră spre a-şi câştiga subzistenţa, pentru ca „angajatorii", cei care profită de fapt de munca altora, să poată câştiga bani. Pervertirea raportului dintre angajaţi şi angajatori, dintre „cei care îşi caută de muncă" şi „cei care dau de muncă", exprimă foarte bine, chiar la modul literal, ideologia răsturnării raportului dintre agresor şi victimă în economia capitalistă.

Pe tata obiecţiile mele la adresa acestui tip de economie nu l-au interesat niciodată cu adevărat. El era bucuros că „are" de lucru şi compensa dependenţa de munca salarială cu libertăţile oferite de creşterea găinilor şi a porumbeilor. El nu prea se sinchisea de proteste şi, când auzea de ele, făcea mai degrabă trimitere la un domn Hitler, care ar fi izgonit deja adunătura de trântori din zilele noastre. Oricum, ăla ar fi strâns oamenii străzii (!), punându-i să lucreze la autostrăzi. Astăzi sunt relativ bogat şi cu toate astea muncesc mult, fiindcă îmi place şi consider că are rost ceea ce fac. De aceea i-am şi spus recent consilierului meu de la bancă atunci când a vrut să-mi vândă

nişte plasamente cât mai rentabile: Sunt deja suficient de bogat. Pentru nevoile mele de trai, în continuare modeste, am destui bani. în plus, îmi repugnă ideea de a lua parte la exploatarea altor oameni prin intermediul acţiunilor şi al fondurilor imobiliare. Sau de a-i mandata pe aşa-numiţii experţi să facă speculaţii financiare cu banii mei – incluzând riscul unor pierderi mari. „Lăsaţi banii să lucreze pentru dvs.!" – iată ideologia turuită de unii care maschează dinamicile relaţiei agresor-victimă într-un sistem economic concurenţial. Actualmente acţiunile întreprinderilor de armament sunt din nou deosebit de rentabile. Deci să contribui şi eu, cu puţinii mei bani, la marea afacere a războiului?
Şi în cadrul terapiilor mă întâlnesc din când în când cu tema banilor. în acest caz, cei care au spaime existenţiale sunt, de exemplu, medicii cu cabinete care merg bine. Dacă ne uităm mai îndeaproape la această chestiune, constatăm cu regularitate că spaimele existenţiale îşi au originea în copilăria lor traumatizantă. Ele dispar când ei conştientizează acest lucru, având astfel posibilitatea să şi-l clarifice.
Pentru un pacient care lucra într-o bancă de investiţii tot ce a contat a fost să- şi concentreze, până la dependenţă, activitatea asupra unor afaceri financiare tot mai mari numai pentru a-şi abate atenţia de la faptul că tatăl lui îl abandonase în copilărie lângă o mamă traumatizată, care

ameninţa în permanenţă cu sinuciderea, ceea ce chiar a făcut până la urmă.
Potrivit experienţei mele, multe profesii sunt strategii de supravieţuire în condiţii de traumă – firește, şi profesia de psihoterapeut. Abia cel care a înţeles acest lucru poate începe să caute ceea ce constituie pentru el o activitate economică realmente judicioasă, care îi face bine lui însuşi şi are efecte benefice şi asupra altora. Cine nu este în contact cu el însuşi se pierde tot mai mult în munca pe care o face. El se lasă folosit abuziv pentru scopurile şi închipuirile altora. îşi vinde pe bani integritatea personală şi morală, fără a remarca faptul că, procedând astfel, le provoacă altora daune imense şi că devine agresor sau co-agresor traumatizant. El face abstracţie de propria responsabilitate în ceea ce priveşte activitatea lui profesională şi dă vina pe instanţe superioare sau pe constrângeri obiective. Poziţionarea împotriva colectivităţii provoacă pe bună dreptate multă teamă. Căci aceasta poate deveni neîndurătoare cu individul care nu-i împărtăşeşte închipuirile şi- şi refuză ceea ce pare să fie normal şi raţional (Harari 2018a).

Identitatea victimei

Relaţia controlată cu agresorii traumatizanţi devine un scop vital pentru victimele unor traume. în acest program de supravieţuire se scurge aproape
toată energia lor vitală. Ei transformă acest lucru în misiunea vieţii lor. Chiar dacă nu mai există dependenţa de agresori şi chiar şi atunci când agresorii traumatizanţi nici nu mai trăiesc, multe victime ale traumelor nu pot stopa acest program de supravieţuire, pe care îl urmează în continuare. Ele nu pot părăsi psihic relaţia cu agresorii fiindcă de-a lungul atâtor ani i-au interiorizat foarte profund pe aceştia în structurile lor psihice, cu preţul îndepărtării tot mai apăsate de propriul eu. Contactul cu agresorii a fost pentru aceste victime singurul datorită căruia nu s-au simţit complet singure şi părăsite, ci un pic mai vii din punct de vedere emoţional.
Nu rareori mama şi tatăl traumatizanţi sunt îngrijiţi în continuare cu mare devotament până la moartea lor. Iar după deces mormintele le sunt îngrijite cu mult angajament. De asemenea, elevii traumatizaţi sexual îşi apără profesorii atunci când „scandalul abuzului” ajunge în lumina opiniei publice. Veteranii de război traumatizaţi nu permit să se spună nimic rău despre statul lor, care i-a ademenit în război cu minciuni neruşinate şi cu o propagandă masivă în ce priveşte inamicul. în schimb, se bucură când sunt decoraţi pentru „merite pentru patrie şi popor”. în rest, oamenii care au dezvoltat o identitate tipică de victimă, ca

strategie de supravieţuire, se cufundă rapid în fatalism: „Pur şi simplu aşa sunt bărbaţii/femeile! Niciodată nu se va schimba ceva”.
Câtă vreme nu vor să abandoneze conştient relaţia cu agresorii traumatizanţi, victimele unor traume rămân în continuare legate de aceştia. Doar dacă îşi procesează deliberat durerea psihică refulată şi negată, precum şi spaimele distructive, victimele unor traume au şanse să părăsească relaţia cu agresorii. Acesta poate fi un proces lung şi anevoios. Fapt pentru care trebuie să-şi redobândească mai întâi eul şi voinţa proprie.
Pentru procesele psihice care caracterizează relaţia agresor-victimă, în psihologie se utilizează diverse noţiuni (vezi, printre alţii, Huber 2013, Peichl 2007 şi Vogt 2012):
• Identificarea cu agresorul: Victima adoptă atitudinile şi comportamentul agresorului şi le orientează împotriva propriilor interese chiar şi în absenţa agresorului. în locul propriului eu, în psihicul victimei traumatizate guvernează eul agresorului.
• Loialitatea faţă de agresor: Victima reprezintă interesele agresorului şi-l apără când este atacată persoana acestuia.
• Introiecţia agresorului: Acţiunile agresorilor se întipăresc atât de profund în psihicul victimelor încât aceste victime li se dedică întru totul. Ele au percepţia directă a agresorilor, îi simt pe aceştia înăuntrul lor şi nu se pot distanţa de ei decât cu dificultate. Aceasta se întâmplă întâi de toate

atunci când agresorii leagă agresarea victimelor cu faptul că li se prezintă drept salvatorii lor: „Te bat fiindcă sunt singura persoană care te iubeşte cu adevărat şi este aici pentru tine”; „Fără mine n-ai fi nimic!”
între timp mi-am clarificat motivele pentru care, în virtutea identităţii mele tipice de victimă, am fost implicat de mai multe ori în procese de hărţuire atât la şcoală, cât şi la locul de muncă. Faptul că am fost un copil nedorit a produs în mine un fel de vinovăţie fundamentală pentru faptul că trăiesc. Fiindcă trăiesc şi exist, sunt vinovat de nefericirea mamei mele. De aceea, trebuie să mă dovedesc în general recunoscător şi util, dar nu voi putea niciodată să mă achit complet de vina mea, câtă vreme exist. Situaţia din pântecul matern s-a repetat apoi continuu în biografia mea. Sunt prezent, plin de elan şi bucuros că trăiesc, iar pe urmă o negaţie din afară îmi strică tot cheful: Tu nu trebuie să fii prezent! M-a impresionat în mod deosebit o atare situaţie când tocmai am fost numit profesor la universitate, iar o parte dintre colege şi studente m- a respins dintr-o perspectivă feministă, pentru că eram bărbat, şi nu femeie, aşa cum şi-ar fi dorit. La fel s-a întâmplat şi în continuare când am vrut să introduc în universitate metoda constelaţiilor, fiindcă o consideram o metodă genială de a transmite practic şi intuitiv cunoştinţele psihologice. Din nou a venit o negaţie vehementă din afară,

temperându-mi bucuria de a trăi şi plăcerea descoperirii.
Pe baza constelaţiilor, pe care le-am aplicat ulterior inclusiv pentru această situaţie de hărţuire, ştiu azi că eul meu, în esenţă anxios şi clivat încă de timpuriu, oferea un teren ideal de atac pentru alţii, spre a-şi vărsa pe mine frustrările, geloziile sau nevoia de autoafirmare. Eram mereu în defensivă şi nu mă puteam apăra, căci în principiu mă simţeam vinovat dacă alţii sufereau din cauza prezenţei mele. Deşi puteam să mă supăr, iar din când în când manifestam chiar un pic de furie, în principiu eram totuşi lipsit de apărare, fiindcă în acel moment nu eram încă în contact cu mine, cu trauma mea iniţială şi cu propriile mele sentimente. De aceea nici nu puteam pleca şi a trebuit să îndur în continuare persecuţiile din afară, căci, conform experienţei mele timpurii, ideea de părăsire a pântecului mamei echivala cu moartea mea.

De la victima traumatizată la agresor

în atitudinile lor tipice de victime traumatizate, oamenii nu sunt totuşi întotdeauna paşnici. Se poate întâmpla ca ei să-şi exprime deschis, în agresiuni verbale camuflate, iar uneori chiar evidente, furia stăvilită şi reprimată ani la rând şi durerea care nu vrea să se mai sfârşească. Aceasta se întâmplă în primul rând faţă de alţii, consideraţi mai slabi decât ei înşişi. Obiectul preferat al urii pot fi alţi oameni despre care victimele unei traume cred că vor să-şi creeze avantaje din statutul lor de victime „oficiale" (de exemplu, azilanţi, şomeri, asistaţi social). De fapt, victimele pe care vor să se răzbune cei traumatizaţi sunt oameni nevinovaţi, care nu le-au provocat nicio suferinţă. Astfel poate rezulta lanţul clasic al agresiunilor: bărbatul o bate pe soţie, soţia îl bate pe copilul mai mare, acesta îşi maltratează fratele mai mic, care dă cu piciorul în pisică. Pe cel care suportă docil astfel de lucruri îl necăjesc şi îl indignează aşa-zişii paraziţi sociali şi, înainte de toate străinii, pe care-i consideră inferiori lui. În orice caz, el îşi percepe identitatea civică drept un sigiliu de calitate de prim rang din punctul lui de vedere, ceva care-l ridică în mod automat deasupra tuturor celor care nu au naţionalitatea lui.

Şi comportamentele autodistructive sunt larg răspândite ca atitudini tipice victimei traumatizate. A-ţi refuza nevoi proprii, precum o masă îndestulătoare şi un somn bun, seamănă cu autorănirea cu o lamă de ras pe braţe şi palme. Nu

există un eu sănătos, care s-ar putea opune unui astfel de comportament. La fetele tinere, de exemplu, aceasta poate deveni o tulburare obsesiv-compulsivă; în strategia lor de supravieţuire în condiţii de traumă, ele nu se plac pe sine, ba chiar se urăsc şi pe urmă nu mai pot controla răul pe care şi-l fac. Unele dintre ele înghit chiar lame de ras.

Cu cât experienţele de victimă sunt mai puternice, iar dependenţa victimei faţă de agresor creşte, cu atât atitudinile tipice victimei iau forme mai brutale ca strategii de supravieţuire. Dintre acestea fac parte toate tulburările adictive, inclusiv dependenţa de droguri; de asemenea, poate apărea refuzul total al hranei („anorexia nervoasă") sau îndoparea fără discernământ cu mâncare, însoţită de vărsături ulterioare („bulimia") sau fără vărsături („obezitatea").

în domeniul sexualităţii se poate ajunge ca suportarea durerii să fie trăită ca o scurtă eliberare de o permanentă tensiune lăuntrică. Durerea este anesteziată cu şi mai multă durere. O victimă masochistă îşi caută un agresor sadic ca eliberator.

Atitudinile tipice victimei se pot exprima şi prin boli fizice cronice – de pildă, „diabet", reumatism, ulcer gastric, cancer (Ruppert & Banzhaf 2018). Transformarea unui eveniment traumatic, care are de-a face cu relaţia agresor-victimă, într-o „boală" care se declanşează aparent biologic, conform unor legi naturale, abate atenţia de la faptul că

victima rămâne blocată într-o relaţie cu agresorul sau cu un întreg sistem de agresori. în societăţile traumatizate, această folosire a bolii ca strategie de supravieţuire se sprijină şi pe sistemul de asistenţă medicală, care slujeşte în mod activ atitudinilor tipice victimei. Astfel este negată şi ascunsă existenţa relaţiilor agresor-victimă la nivel colectiv, prin sistemul de asistenţă socială şi medicală. Urma acestor relaţii, vizibilă prin suferinţa fizică şi psihică, se estompează până devine de nerecunoscut în hăţişul diagnosticelor şi al tratamentelor medicale, al exerciţiilor psihoterapeutice de schimbare a comportamentului şi al ofertelor de consiliere social-pedagogică.
Aşa că să nu vă mire faptul că rezultatul unor asemenea tratamente bine intenţionate este în milioane de cazuri „depresia cronică", adică abandonarea propriei voinţe şi reprimarea nevoilor proprii. Atunci această consecinţă fie este acceptată în tăcere şi combătută cu substanţe psihotrope, fie este suplimentată uneori cu acte drastice de violenţă: prin creierul celor afectaţi este trecută o sarcină de curent, cu argumentul pseudoştiinţific că aceasta ar reamesteca cocktailul hormonilor lor! Cu cât cineva se refugiază mai mult într-o atitudine de victimă, cu atât creşte probabilitatea ca el să devină o victimă în plus a tratamentelor medicale, psihoterapeutice şi de asistenţă socială; aceste tratamente îl transformă într-un obiect pe care sunt

experimentate măsurile respective, acoperindu-1, la nevoie chiar cu forţa, cu conceptele unor diagnostice şi terapii inutile (Ruppert 2002). Astfel, multor victime ale unor traume nu le mai rămâne până la urmă decât să se resemneze şi să-şi dorească să moară. Oricât de paradoxal ar suna, ideea de sinucidere şi tentativele de suicid sunt strategii de supravieţuire ale victimelor unor traume. Ele par a fi cea mai bună soluţie de a scăpa de confruntarea cu sentimentele insuportabile şi penibile ale propriei condiţii de victimă. Câtă vreme această resemnare a apărut adesea încă de la începutul propriei vieţi, fiindcă persoana respectivă a trebuit să supravieţuiască, de pildă, unei tentative de avort în pântecul mamei, totul e ca o revenire în punctul iniţial: Chiar vreau, pot şi îmi este permis să exist?

Atitudinile tipice victimei, ca strategii colective de supravieţuire în condiţii de traumă

Atitudinile tipice victimei, ca strategii de supravieţuire în condiţii de traumă, sunt larg răspândite în societăţile traumatizate. într-o anumită măsură, ele fac parte din bunurile „culturale" ale societăţii respective. în mod frecvent, încă de multe generaţii, nu contează altceva decât să suportăm orice, să rezistăm şi să funcţionăm. Astfel, de exemplu, colectivităţile traumatizate se agaţă cu înverşunare de vechile tradiţii şi valori, îşi supralicitează religia, îşi venerează strămoşii sau au cultul morţilor. Propria istorie naţională este conjurată iar şi iar, chiar dacă ea nu este mai mult decât o succesiune de războaie cu ţările
vecine şi de confruntări violente în cadrul societăţii.

Cu argumentul că trebuie să ne întoarcem la rădăcini şi că n-avem voie să ne negăm originea, fiecare generaţie nouă este încărcată cu povara suferinţei, adică a traumelor generaţiilor anterioare, prin educaţie, studiul istoriei, îndoctrinare şi ritualuri mistice.

Până şi un raţionalism ştiinţific extrem, care dezavuează existenţa realităţilor psihice, socotind-o pur şi simplu irelevantă, poate face ca o societate traumatizată să nu ajungă să se confrunte cu realitatea a milioane de traume psihice şi de condiţii de victimă.

Chiar şi terorismul, practicat de indivizi izolaţi într-o colectivitate traumatizată, este o strategie de supravieţuire în condiţii de traumă. El este un

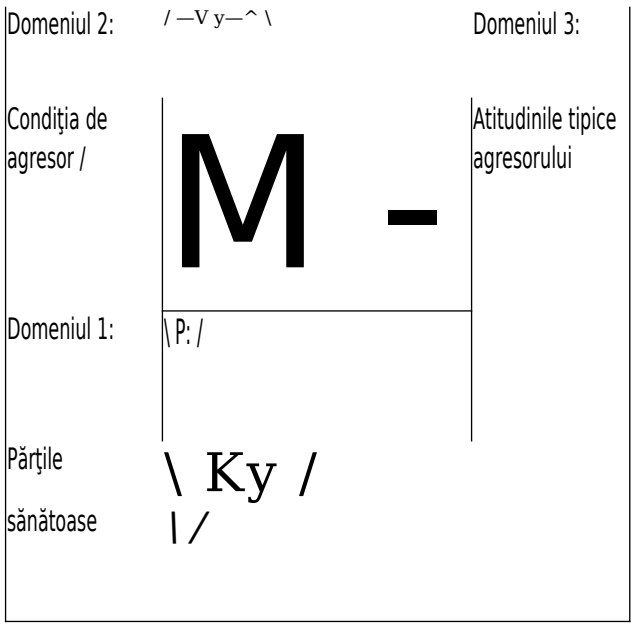
program al jertfei de sine pentru propriul popor, propria religie sau familie, aşa cum se poate vedea, de pildă, la tinerii palestinieni. De la clanul familial se aşteaptă ca propriul copil să se arunce în aer în slujba comunităţii, cu o centură de explozibil, chiar dacă, în mod previzibil, acest lucru nu provoacă decât alte violenţe din partea puterii israeliene, care, în plus, poate fi sigură în continuare de sprijinul forţelor de protecţie americane (Chomsky 2018).
Cu cât propriul eu a fost abandonat mai mult, din cauza condiţiei de victimă, şi cu cât eul nostru s-a dizolvat în psihicul altcuiva, cu atât mai puternic ne vom crampona de un construct colectiv care ne suplineşte eul, în calitate de unic temei al existenţei noastre: poporul meu, statul meu, credinţa mea!

Condiţia de agresor

Odată ce s-a petrecut, faptul de a fi agresor traumatizant este unul de durată. Când cineva îi provoacă altuia răni care nu mai pot fi reparate şi care sunt inacceptabile din punct de vedere social, acest lucru este o experienţă traumatizantă de

viaţă nu numai pentru victimă, ci şi pentru agresor. Ea aduce
psihicului său un prejudiciu de durată. Căci consecinţa faptului de a fi agresor traumatizant este următoarea: câtă vreme psihicul său funcţionează sănătos, iar un rest de psihic sănătos are orice agresor, agresorul are o conştiinţă chinuitor de încărcată în ceea ce priveşte la realitatea faptei sale. El se învinovăţeşte grav, îl cuprind puternice sentimente de ruşine şi îi este teamă că va fi proscris în societate. Acestea sunt stări emoţionale tensionate, cărora nu le poate face faţă pe termen lung. De aceea, astfel de sentimente trebuie separate şi clivate din conştiinţa unui agresor traumatizant.
Adică, aidoma victimelor lor, şi agresorii traumatizanţi sunt constrânşi ca, după fapta lor, să se cliveze psihic, spre a supravieţui interior. Aceasta se întâmplă cu atât mai mult în cazul în care ei se află în continuare într-o comunitate (coercitivă) împreună cu victimele lor sau cu aparţinătorii acestora. în ilustraţia 7 este reprezentată această stare de lucruri.

(livajele psihice ale unui om după o experienţă traumatizantă în calitate de agresor


Domeniul 2:
/ —V y—^ \
Domeniul 3:
Condiţia de agresor /
M -
Atitudinile tipice agresorului
Domeniul 1:
\ P: /
Părţile sănătoase
\ Ky /
|/

Ilustraţia T. Clivajele psihicului uman după o experienţă traumatizantă în calitate de agresor

Astfel, în cazul agresorului, condiţia lui de agresor şi atitudinile tipice agresorului există ca strategii de supravieţuire în condiţii de traumă. Aceste atitudini ale agresorului pot fi foarte diferite şi multiple. Ele slujesc în principiu la refularea sentimentelor de anxietate, vinovăţie şi ruşine din trăirile conştiente.

Atitudinile tipice agresorului

Atitudinile tipice agresorului sunt consecinţe necesare în interiorul psihicului, fiindcă înainte de toate trauma propriei condiţii de agresor nu poate fi resimţită din cauza ruşinii. Cea mai simplă formă de atitudine tipică de agresor este deci negarea completă a faptei sale: „N-am fost eu! N-am făcut nimic!” Tot aici se încadrează şi tăinuirea sau muşamalizarea faptei, pe cât se poate, şi ştergerea tuturor urmelor.

Dacă n-au cum să-şi ascundă în totalitate faptele, agresorii traumatizanţi încearcă să bagatelizeze prejudiciile produse victimelor. Pentru aceasta există nenumărate expresii pe care, de exemplu, copiii traumatizaţi le aud de la părinţii lor: „N-ai motiv să plângi”, „Hai că n-a fost atât de rău!”, „N-a fost decât o pălmuţă la poponeţ”, „Mai demult nici mie nu mi-a stricat aşa ceva”, „Nu iese fum fără foc”, „Asta-i totuşi absolut normal”, „Mi-e mult mai rău decât ţie”, „De-aş fi avut o copilărie la fel de frumoasă ca tine!”, „Am făcut deja totul pentru tine, iar tu eşti atât de nerecunoscător şi ne faci reproşuri”. Aşadar, victimele trebuie să tacă, iar dacă nu înţeleg acest lucru, trebuie reduse la tăcere printr-o altă traumatizare.
Agresorii traumatizanţi învaţă să liniştească lucrurile şi se apucă să-şi minimalizeze, prin vorbe, faptele, până când nu mai rămâne nimic din ele. Pentru ei este bine şi dacă reuşesc să abată atenţia asupra unor aspecte secundare, astfel încât chestiunea principală să dispară îndărătul acestora. Dar
şi mai bine este dacă ei se pot ascunde în spatele unor „constrângeri obiective”: „Acest război a fost inevitabil pentru asigurarea păcii pe termen lung”, „Trebuie să creştem ritmul de muncă şi să scădem costurile cu salariile, ca să rămânem competitivi pe piaţă”, „Aceste concedieri sunt necesare pentru a asigura celelalte locuri de muncă!”[26].
Agresorii traumatizanţi dezvoltă o mare abilitate de a refuza să-şi asume responsabilitatea în ceea

ce priveşte propriile interese şi fapte, precum şi consecinţele acestora. Până şi înalţii zbiri nazişti au invocat la sfârşitul regimului lor de teroare faptul că fie „n-au ştiut nimic”, fie au executat doar nişte „ordine primite de sus”. Mai este agreat de asemenea şi chiar recunoscut legal pretextul că agresorul nu este de vină pentru fapta sa şi nici n-a putut să- şi dea seama, fiindcă se afla sub influenţa alcoolului.

Agresorii traumatizanţi respiră uşuraţi când se pot ascunde într-o colectivitate. „Nimeni nu şi-a dat seama şi fiecare nu şi-a făcut decât datoria.” „Numai şefii sunt de vină, noi, oamenii de rând, n-am ştiut asta.” „Mi-am îndeplinit doar sarcinile de serviciu.”

în cazul în care faptele lor rele nu pot fi tăgăduite, principalul ţel al agresorilor traumatizanţi este să se prezinte ca fiind nevinovaţi. Pentru aceasta cel mai bine este să încerce să răstoarne raportul dintre agresor şi victimă, adică să se înfăţişeze pe ei înşişi drept victimele propriu-zise, să răspândească minciuni despre victime, să le acuze şi să le facă de râs: „Copilul m-a provocat până când mi-am pierdut răbdarea”, „Această femeie/acest copil m-a sedus”, „Cine e sărac chiar n-a învăţat nimic”, „Din cauza armelor de distrugere în masă ale lui Saddam Hussein, a trebuit să bombardăm Irakul”. Astfel, victimele sunt puse la stâlpul infamiei şi blamate sub acuzaţia de a fi adevăraţii agresori. Agresorii traumatizanţi îşi proiectează intenţiile rele în

persoana victimelor, de care ei ar trebui să se teamă şi să se protejeze, de parcă ar avea dreptatea de partea lor, recurgând chiar şi la forţă în caz de nevoie. Victimele care se apără împotriva violenţei sunt prezentate ca fiind deosebit de rele şi perfide. Tocmai de aceea ele trebuie să fie pedepsite cu toată asprimea.

Această răsturnare a raportului dintre agresor şi victimă este foarte scandaloasă în relaţiile cu aşa-numiţii „refugiaţi". Aceşti oameni care sunt în mod foarte evident victimele unor războaie militare şi economice sunt
prezentaţi ca agresori dacă îşi caută adăpost într-o ţară din care au pornit războaiele respective sau care sprijină aceste războaie. Apoi, adevăraţii cauzatori ai refugiului şi prigoanei nu sunt numiţi niciodată în mod concret în dezbaterile aprinse despre „puhoaiele de refugiaţi" şi „cotele de primire".

Pentru a abate atenţia de la conştiinţa lor încărcată, agresorii depun mari eforturi ca să demonstreze opiniei publice că au conştiinţa curată. De aceea, se manifestă adesea drept cei mai mari prieteni ai umanităţii, prezintă fiecare război al lor ca o asigurare a păcii, trimit la numeroasele locuri de muncă pe care le-au creat, la neobosita lor implicare în muncă pentru binele comun sau la donaţiile lor generoase în scopuri umanitare şi pentru cercetarea ştiinţifică. Aparent sunt prietenoşi şi dedicaţi. Se împăunează cu preşedinţia de onoare a unor asociaţii de caritate

sau înfiinţează ei înşişi astfel de asociaţii. Din activitatea terapeutică ştiu despre agresori care şi-au traumatizat sexual copiii, jucând totodată în mod credibil şi convingător rolul unor evlavioşi la biserică şi împodobind altarul.
Fiindcă nu-şi poate arăta adevăratul eu, pe care l-a îngropat de altfel adânc în sine pe parcursul biografiei traumei lui, un agresor trebuie să facă eforturi pentru a-şi construi un pseudo-eu. în fond, acesta nu este mai mult decât o delimitare de alţii, conform motoului: „Nu sunt aşa cum...” Eul propriu nu există. Indiferent ce surogat de eu îşi alege agresorul, eul respectiv rămâne o faţadă îndărătul căreia el se ascunde. Cel mai mult agresorilor le place să se ascundă după identitatea lui „noi”: „noi, germanii”, „noi, americanii”, „noi, ruşii” etc. în numele unui „noi”, agresorii traumatizanţi pot continua pe urmă nestânjeniţi. Fac ce fac nu pentru ei înşişi, ci în slujba unei pretinse cauze comune. De aceea, printre agresorii traumatizanţi sunt îndrăgite şi larg răspândite naţionalismul, fanatismul religios sau şovinismul. întrucât nu pot avea un eu propriu şi nu se pot autodefini în mod autonom, agresorii traumatizanţi au nevoie în continuare de relaţia cu victimele lor, pe care nu le pot lăsa în pace. Agresorii traumatizanţi se fixează de-a dreptul maniacal asupra victimelor lor. Ei trebuie să pună compulsiv pe seama victimelor lor propriile intenţii şi fapte rele. Dacă, de pildă, „comuniştii” nu mai sunt buni să reprezinte imaginea duşmanului, următorii pot

fi „străinii” sau „musulmanii”. Fără victimele lor (potenţiale), agresorii traumatizanţi înşişi nu sunt nimic! O păstaie goală! Dacă ne gândim câte victime ale traumelor îşi fac griji neîncetat, toată viaţa, pentru agresorii traumatizanţi, descoperirea faptului că aceştia sunt cu adevărat lipsiţi de conţinut lăuntric trebuie să fie pentru ele absolut zguduitoare, ca o trezire la realitate. Totul la agresor este doar de faţadă.

Pe lângă varietăţile mai degrabă defensive de atitudini tipice agresorilor există şi alte variante – radical ofensive. De fapt, agresorii ar putea fi recunoscuţi fie şi numai după rapiditatea cu care se revoltă când sunt criticaţi pentru ceva. Se simt cu uşurinţă ofensaţi, răniţi şi profund jigniţi. Exagerându-şi suferinţa, ei încearcă să dea vina pe cei care-i critică[27], să-i facă să intre în pământ de ruşine şi să-i pună la stâlpul infamiei sub acuzaţia că sunt cei mai mari răufăcători din lume.[28] Oarecum preventiv, cer respect, consideraţie şi un tratament special pentru ei, ca nimănui să nu-i vină ideea să se uite îndărătul măştii lupului îmbrăcat în blană de oaie.

Agresorii traumatizanţi preferă să se înconjoare de oameni devotaţi, care-i admiră. De aceea agresorii pun mare preţ pe aspectele exterioare, pe fast şi strălucire, pe apariţii îngrijite. Bărbaţii au frecvent părul pieptănat într-o parte şi poartă costum şi cravată, iar la femei fardul nu este aplicat niciodată într-un strat suficient de gros. Veşmintele regeşti, robele oficiale şi uniformele

completează tabloul, astfel încât agresorii traumatizanţi să nu se înfăţişeze ca nişte oameni simpli, ci să trezească impresia că sunt cu totul deosebiţi, aleşi sau sfinţi.

A tăinui si a închide ochii

9

Agresorii traumatizanţi se feresc ca faptele lor să ajungă în lumina opiniei publice. Ţin ascuns ce plănuiesc şi ce fac. Construiesc o faţadă de normalitate în jurul secretelor lor şi încearcă să-i păcălească pe alţii că n-ar avea niciun secret. Unii fac acest lucru cu multă abilitate, la alţii este evident că mint şi înşală. Trebuie să am totuşi psihicul sănătos ca să recunosc acest lucru. Când mă aflu eu însumi în situaţia de a supravieţui în condiţii de traumă, îmi vine
greu să demasc ca atare minciunile agresorilor şi să nu mă las înşelat de ele cu naivitate. Unde domneşte o loialitate oarbă faţă de agresorii traumatizanţi, susţinută de o uriaşă propagandă

mediatică (Wernicke 2017), aceştia îşi pot permite minciuni oricât de neruşinate.
De aceea agresorilor traumatizanţi le este foarte uşor când sunt înconjuraţi de o mulţime de semeni traumatizaţi. în primul rând, dacă aceştia au atitudini tipice pentru victime, agresorii pot face aproape orice. Victimele îşi reduc percepţiile la strictul necesar, sunt surde afectiv, se prefac proaste şi sunt docile. Fiindcă le este frică de agresori şi deseori sunt dependente material de ei, închid ochii şi nu se informează.[29] Bârna din ochiul propriu nu se vede, oricât de mare ar fi.
între ei, agresorii traumatizanţi sunt fraţi învrăjbiţi. Ei îşi trasează sferele de putere, formează alianţe şi-şi dau pace câtă vreme nu se deranjează reciproc. „Corb la corb nu-şi scoate ochii.” Totuşi, din propria experienţă, ei simt indubitabil când un alt agresor are secrete, minte şi înşală. Ei se folosesc de acest fler pentru a şantaja alţi agresori dacă speră să obţină un avantaj din aceasta. între ei, agresorii traumatizanţi pot da impresia că sunt cei mai buni prieteni, pe care nimic în lume nu-i poate despărţi. Când unul dintre ei îi stă totuşi în drum celuilalt într-un mod oarecare, prietenia se poate transforma rapid într-o duşmănie cruntă. Fostul „prieten” este sacrificat cu nepăsare, dacă aşa o cer propriile interese de putere sau de profit. De aceea agresorii n- au de fapt încredere în nimeni şi sunt profund suspicioşi. La Stalin, mania persecuţiei era evidentă la sfârşitul vieţii.

Ideologiile agresorului

Pentru agresorii traumatizanţi, cel mai bine este atunci când îşi pot justifica agresivitatea printr-o necesitate superioară pentru comunitate şi îşi pot prezenta acţiunea reprobabilă drept un bine superior. Pentru aceasta, este nevoie de o ideologie politică, economică, religioasă sau pur şi simplu doar
intim familială, care stabileşte faptul că războaiele, exploatarea, crima şi tortura celor de altă credinţă sau chinuirea propriilor copii şi a partenerului sunt bune şi au rostul lor. Atunci victimele pot fi nu numai prejudiciate şi traumatizate cu conştiinţa curată. Acum ele pot fi şi dispreţuite şi batjocorite suplimentar – de exemplu, din pricina culorii pielii lor, a sexului, a naţionalităţii, a religiei lor greşite sau a presupusei lor inculturi sau a unor handicapuri fizice ori mentale. Atunci ele pot fi tratate liniştit nu ca subiecţi umani, ci ca obiecte şi ca pleavă. De aceea agresorii traumatizanţi îşi depersonalizează pe cât se poate victimele prin prescripţii vestimentare (uniformele, acoperirea capului), obligaţii comportamentale (mâncarea, rugăciunea, portul părului şi al bărbii), denumiri uniforme, numerotare (numerele deţinuţilor) şi etichetare (avem un caz de „schizofrenie” etc.). Individul nu trebuie să se mai perceapă decât ca o

parte unui întreg sistem. Acestuia din urmă îi vine-n ajutor şi faptul că victimele unor traume îşi caută salvarea dispărând în mulţime, ca să nu bată la ochi, pe cât posibil, nici în sens pozitiv, nici în sens negativ. Ulterior însă, din anonimatul maselor, victimele unor traume pot exprima la rându-le atitudini de agresori („Noi suntem poporul!”). Ideologiile agresorului constau în esenţă în scindarea grupurilor umane, prin faptul că ele creează şi cultivă imaginea duşmanilor: „evreii”[30], „musulmanii”, „ştabii”, „paraziţii sociali”, „establishmentul”, „presa mincinoasă”, „capitaliştii”, „azilanţii”, „homosexualii”, „teroriştii”[31], „comuniştii”[32], „negrii”[33], „pieile roşii”[34], „ochii oblici”[35], „femeile”, „bărbaţii” etc. După eşecul dictaturii naziste, pentru a scoate din joc pe cineva din punct de vedere politic şi ştiinţific în Germania, cel mai eficient mijloc este să-l stigmatizezi fie ca „radical de dreapta”, fie ca „teoretician al conjuraţiei de stânga”. în fiecare ţară, în funcţie de situaţia istorică, există posibilităţi specifice de defăimare a criticilor, care ar putea pune în evidenţă condiţia de agresori traumatizanţi.

Pretenţia de dominaţie masculină este argumentată de secole cu presupusa incapacitate a femeilor de a gândi raţional şi de a-şi ţine în frâu poftele sexuale. Fenomenul răsturnării raportului dintre agresor şi victimă nici nu poate fi ilustrat mai bine decât în felul următor: ca bărbat ai voie să-ţi trăieşti din plin lascivitatea cu o femeie,

fiindcă aceasta este oricum o curvă fără idei şi fără onoare. Din postura lor de victime, multe femei îşi explică apoi pe dos
această pretenţie masculină de a le supraveghea, reinterpretând-o ca pe o protecţie şi binefacere din partea bărbaţilor. Atunci, de exemplu, şi faptul că bărbaţii le poruncesc să poarte văl poate fi răstălmăcit ca o protecţie în faţa indiscreţiei masculine, deşi nici nu poate fi vorba despre aşa ceva, după cum o arată experienţa. Astfel, agresorii traumatizanţi apar totodată ca salvatori ai victimelor lor.
în realitate, bărbaţii se remarcă de cele mai multe ori ca agresori violenţi şi chiar populează până la 95% închisorile. Ceea ce este totuşi greu de acceptat de către „feministe" este mai ales faptul că mamele traumatizate sunt cele care, în virtutea propriilor atitudini de victimă, îşi traumatizează copiii deoarece le lipseşte voinţa şi eul şi sunt incapabile să iubească şi să relaţioneze. într-un proces de rezonanţă, de pildă, rezonatoarea pentru mamă s-a exprimat faţă de fiica acesteia, clienta mea, cu o propoziţie memorabilă: „îmi datorezi viaţa!" Această pretenţie a căzut pe un teren fertil pentru fiică, deoarece ea era încă ataşată de ideea potrivit căreia viaţa i-a venit din pântecul mamei ei.
Astfel mamele traumatizate aduc pe lume şi cresc, deşi fără să-şi dea seama şi fără să vrea, următoarea generaţie de bărbaţi traumatizaţi, cu pregnante atitudini de agresori. Şi în cazul

circumciziei genitale feminine, mamele şi bunicile sunt aproape exclusiv cele care le provoacă această grozăvie copilelor şi nepoatelor lor. în familiile patriarhale, mamele sunt cele care-şi constrâng fiicele să adopte atitudini de victimă şi încurajează atitudinile de agresori ale fiilor lor.

Identitatea agresorului

Ca şi atitudinile tipice victimelor, şi atitudinile tipice agresorilor se radicalizează tot mai mult pe măsura trecerii timpului. Agresorii se comportă ca şi cum ar fi total lipsiţi de frică şi nimeni şi nimic nu i-ar mai putea opri. în cazul în care agresorii traumatizanţi reuşesc să se convingă singuri şi să-i convingă pe alţii de ideologia lor de agresori, ei îşi pot permite să-şi ascundă tot mai puţin faptele şi să dea frâu liber în totalitate violenţei fără niciun rost şi scop. Faţă de duşmanii definiţi, violenţa este atunci întotdeauna justificată: „Numai un indian mort este un indian bun!", se zicea odinioară la cucerirea continentului american de către coloniştii albi. Astăzi mulţi ar aproba să se spună: „Pentru a ucide terorişti, este permisă orice formă de teroare!"[36]

Atunci agresorii pot simţi chiar plăcere, sentimente de triumf şi mândrie când practică violenţa şi distrug. „Am aranjat-o bine pe târfa asta!” Harald Welzer a analizat procesele-verbale de interceptare ale aliaţilor din al Doilea Război Mondial şi a descoperit, de exemplu, cu cât entuziasm şi cu ce plăcere piloţii din bombardierele germane îşi vânau victimele lipsite de apărare (Welzer 2011). Astfel, pe agresori nu-i deranjează, cel puţin mental, faptul că sunt agresori. Ei chiar sunt mândri de acest lucru! Ei îşi proiectează în exterior sentimentele traumatice. Acolo, afară, este pentru ei întunericul şi Răul care de fapt există clivat în interiorul lor. Eliberaţi de toate inhibiţiile mentale, agresorii traumatizanţi îşi creează mereu noi ocazii de care au nevoie pentru a se convinge singuri şi a-i convinge pe alţii că nu doar ei, ci toţi oamenii se simt ameninţaţi de „Rău”. Empatia cu astfel de „forţe rele” n-ar fi decât expresia unei slăbiciuni ce trebuie depăşită eroic în interior. în final, ei sunt chiar ferm convinşi că agresivitatea lor constituie singurul program posibil de salvare a lumii în faţa „forţelor întunericului”.[37] „A pacifica lumea cu tot mai multe arme, din ce în ce mai nimicitoare” este consecinţa absurdă, dar logică, a acestei atitudini tipice agresorului. De aici, într-o fraternizare fără scrupule a oamenilor din elita militară, economică şi religioasă a unei asemenea societăţi, se dezvoltă clici care acţionează pe ascuns şi-şi pun în practică

planurile cu ajutorul unor servicii secrete extrem de agresive.
Până şi principalii ideologi ai „Statului islamic” gândesc consecvent până la urmă ceea ce este fundamentat de la început în propriile atitudini de agresori: Noi suntem singurii credincioşi adevăraţi care avem dreptul să decapităm toţi necredincioşii. Astfel religia lor le justifică orice cruzime imaginabilă. Gândirea agresorilor traumatizanţi este pusă în mişcare de imagini mitologice abstracte şi este plină de afirmaţii false şi de contradicţii logice. Mein Kampf a lui Hitler depune mărturie despre acest lucru, la fel ca Manifestul asasinului
în masă din Norvegia, Anders B. Breivik. Deşi în strategiile lor de supravieţuire agresorii traumatizanţi sunt câteodată foarte rafinaţi şi vicleni, ei sunt total perturbaţi psihic. Ei nu înţeleg că unica lor străduinţă constă în faptul că vor să combată o traumă cu o alta.

Agresorul traumatizant la putere

Când într-o comunitate, fie că este vorba despre o ţară întreagă, fie despre instituţiile ei politice, economice sau culturale, nu pot fi recunoscute şi tematizate dinamicile relaţiei agresor-victimă, cu interacţiunile lor complexe, orice dialog se termină într-o prezentare a lucrurilor în alb şi negru şi se reduce la schema Bine sau Rău. în acest mod, în comunităţile sociale se trag linii de demarcaţie în funcţie de interesele de moment ale celor puternici şi bogaţi: de o parte cei buni, iar de cealaltă cei răi. Societăţi întregi sunt astfel scindate şi desolidarizate. Cel care, în ciuda sfaturilor bune şi a propagandei masive, poate că nu s-a decis încă de bunăvoie să-i aclame pe „cei buni", să fie aşadar de partea facţiunii agresorilor traumatizanţi, acela este ameninţat că va fi socotit tocmai printre „cei răi" şi că are să îndure şi el soarta acestora.

în numele unei comunităţi de valori aşa-zis superioare, cum sunt „patria", „imperiul", „marea naţiune", „islamul", „creştinismul" sau „onoarea familiei", orice faptă, oricât de inumană, poate primi o binecuvântare superioară. Cine ucide în numele unor astfel de valori pretins superioare şi inviolabile nu este criminal sau terorist, ci un erou şi un „luptător pentru libertate". Lui nu-i revin pedeapsa şi dispreţul, ci i se cuvin gloria, decoraţii, distincţii şi promisiunea unei vieţi eterne în „paradis", căci el şi-a câştigat meritele slujind „cauza comună".

Agresorii traumatizanţi cred despre ei înşişi că trebuie şi pot să salveze comunitatea (familia, satul, naţiunea). Clanurile familiale (de exemplu, Mafia) sunt utilizate pentru a crea reţele criminale. Odată ce agresorii traumatizanţi au reuşit să pună mâna pe putere, ei pot să închidă gura, să bage la închisoare sau să distrugă total pe oricine le critică faptele şi le aminteşte de acestea. Aşa se face că agresorii traumatizanţi tind în principiu spre un control total: poliţia, justiţia, armata şi mijloacele de comunicare în masă – toate trebuie să se supună voinţei lor de supravieţuire în condiţii de traumă, voinţă care se hrăneşte aproape exclusiv cu atitudinile tipice de agresor, din cauza numeroşilor duşmani pe care ei şi-i fac încontinuu. Conform logicii lor de gândire şi de acţiune, agresorii traumatizanţi din politică tind în mod consecvent spre controlul total asupra victimelor traumelor provocate de ei, deci spre dictatură.

Co-agresorul

Agresorii au nevoie de complici. De aceea, îşi creează în jur un sistem de oameni dependenţi, pe care-i transformă în co-agresori. Aceştia închid

ochii la ce se întâmplă sau bagatelizează ceea ce văd. Sunt bucuroşi că nu sunt ei înşişi în rolul de victimă. Le place să profite de ocazie şi se bucură de privilegiile oferite de agresorii traumatizanţi, iar pentru aceasta se identifică uşor cu atitudinile agresorilor. Ca jurnalişti, profesori, intelectuali, tovarăşi de pahar sau chiar ca fraţi şi surori, ei justifică şi legitimează, fiecare în felul lui, ceea ce fac agresorii traumatizanţi. Ei devin vârfurile de lance şi portavocele lor intelectuale sau doar îi lasă pur şi simplu în voia lor mai departe.

Ce câştigă agresorii traumatizanţi?

Ce câştigă agresorii traumatizanţi dacă îşi investesc întreaga vitalitate, inteligenţă şi toţi banii în faptele lor agresive? Ce câştigă dacă au succes? Dacă bătălia câştigată nu este totuşi decât prologul la următoarea? Victoriile
lor în războaie au ca rezultat soldaţi şi civili traumatizaţi. Ce câştigă din guvernarea unui popor traumatizat? Succesele lor economice sărăcesc şi îmbolnăvesc mase de oameni. Ce câştigă dacă sunt înconjuraţi de mizerie şi de necazuri? Ce câştigă

din violurile lor? Partenerii lor traumatizaţi devin incapabili să aibă o relaţie şi nu mai pot fi parteneri (sexuali), mame şi taţi buni. Ce câştigă dacă îşi bat şi îşi îngrădesc copiii? Copiii lor traumatizaţi rămân toată viaţa lipiţi de ei, cu problemele lor.
Orbirea pe care agresorii traumatizanţi o au în faţa realităţii nu cunoaşte limite, din păcate. Ei chiar îşi construiesc în pământ buncăre adânci în ideea că vor duce de acolo un război atomic, că vor supravieţui şi că, după aceea, vor putea conduce lumea în continuare. Aparent agresorii traumatizanţi preferă să suporte toate consecinţele negative ale faptelor lor decât să se ruşineze şi să-şi asume responsabilitatea pentru fărădelegile lor. Ei nu pot simţi durere în privinţa propriilor acţiuni inumane, fiindcă nu se simt pe ei înşişi şi şi-au pierdut eul propriu. De aceea, dacă nu cad ei înşişi într-una dintre bătăliile lor, aleg la nevoie calea sinuciderii pentru a nu fi siliţi să recunoască eşecul inevitabil al atitudinilor lor tipice de agresori.

Agresor şi victimă într-o singură persoană

Victimele sunt copleşite de sentimente de anxietate. Acest lucru le blochează accesul la emisfera stângă a creierului, îngrădindu-le capacitatea de a gândi şi a vorbi clar. în schimb, agresorii trebuie să-şi blocheze anxietatea ca să poată fi agresori. Atunci, emisfera lor cerebrală stângă funcţionează izolat de cea dreaptă, fiind decuplaţi de la sentimente. De aceea, ei pot face calcule reci şi- şi pot utiliza inteligenţa logică pentru atitudinile lor de agresori, fără restricţiile pe care în mod normal compasiunea le aduce cu sine. Eventual, agresorii mai recurg şi la droguri, spre a-şi anestezia anxietatea.

De regulă, ameninţarea cu violenţa le sporeşte victimelor panica şi le face să- şi piardă capul. în schimb, când sunt expuşi unei ameninţări, agresorii sunt
predispuşi mai curând la noi violenţe, de vreme ce ei nu mai sunt în contact cu anxietatea lor. De aceea, când se întâlnesc doi agresori, se ajunge rapid la o escaladare a violenţei, pentru că fiecare vrea să-l întreacă pe celălalt, demonstrându-i că este neînfricat şi gata de violenţă. Pe urmă nu-i mai sperie nici chiar întrebuinţarea bombelor atomice.

în realitate, condiţia de victimă şi cea de agresor apar totuşi rareori în formă pură. Căci sentimentele clivate ale condiţiei de victimă fac ca victimele să fie surde şi oarbe la realitatea prejudiciilor traumatizante, cauzatoare de clivaje psihice. Lipsa lor de sentimente faţă de ele însele

se transformă apoi în insensibilitate faţă de alţii. Dacă un om este traumatizat la începutul vieţii, există, după cum am amintit deja, marele pericol ca întreaga lui viaţă să se reducă la o biografie a traumei.

De aceea, victimele unei traume devin cu mare probabilitate agresori traumatizanţi, care nu vor să-şi recunoască nici condiţia de victime, nici condiţia de agresori.[38] Acest lucru are o mulţime de consecinţe. Oamenii pendulează atunci între atitudinile de victimă şi cele de agresor. Sentimentele de neputinţă şi ideile de omnipotenţă apar pe rând în cazul lor şi sunt imprevizibile chiar şi pentru respectivele persoane. Agresiunea şi depresia devin astfel normale în relaţiile cotidiene ale oamenilor care sunt captivi în atitudinile de victimă şi în cele de agresor. Pe scenă (în profesie, în apariţiile publice), de exemplu, cineva pretinde a fi un luptător invincibil, dar în culise se prăbuşeşte foarte amărât şi recurge la droguri sau la medicamente pentru a fi din nou în formă în lupta cu concurenţa. în fond, oamenii care rămân blocaţi interior într-un clivaj agresor-victimă n-au de ales decât între explozie şi implozie – ambele duc la o (auto)distrugere şi mai mare. Contradicţiile din propria simţire, gândire şi acţiune nu sunt recunoscute ca atare de către oamenii traumatizaţi, care trăiesc într-un clivaj agresor- victimă.[39] Ceea ce se afirmă azi ca un adevăr incontestabil poate fi deja uitat mâine. O inteligenţă superioară la nivel de supravieţuire,

care se pricepe să răzbată în orice situaţie de viaţă, este însoţită de pierderea orientării şi a clarităţii mentale. Pentru cel care rămâne blocat într-o dinamică a relaţiei agresor-victimă, tot ceea ce face devine tot mai confuz, mai abstract şi mai complicat. Persoana respectivă nu devine mai înţeleaptă odată cu trecerea timpului, ci tot mai proastă, mai confuză şi mai imprevizibilă. De aceea, nici nu-i de mirare dacă la bătrâneţe agresorii traumatizanţi ajung cu uşurinţă la demenţă.

în plan personal, putem remarca dinamicile relaţiei agresor-victimă şi sub forma „psihozei" sau a „schizofreniei", aşa cum se spune în limbaj psihiatric. Gândirea delirantă nu este o „boală", ci consecinţa negărilor realităţii în condiţii de traumă, precum şi consecinţa abandonării eului şi a voinţei, ca fundament al atitudinilor tipice de victimă şi de agresor, descrise mai sus.

La fel, „tulburările de personalitate" nu sunt „boli psihice". Simptomele lor – în cazul aşa-zisei tulburări de personalitate narcisică, de pildă – pot fi explicate foarte bine ca o expresie curentă a atitudinilor de agresor. în clasificările internaţionale ale tulburărilor psihice sunt enumerate următoarele criterii pentru „tulburarea de personalitate narcisică" (ICD-10, F 60.8; DSM-IV 301.81):

„îşi înţelege propria însemnătate drept grandioasă, îşi exagerează performanţele şi talentele, aşteaptă să-i fie recunoscută superioritatea, fără a avea

realizări corespunzătoare, este puternic stăpânit de închipuiri referitoare la succese nemărginite, putere, virtuozitate, frumuseţe sau dragoste ideală, crede despre sine că este „deosebit” şi unic, că este înţeles numai de alte persoane şi instituţii deosebite sau sus-puse şi că trebuie să aibă relaţii cu acestea, are nevoie de o admiraţie excesivă, vădeşte o mentalitate plină de ifose, are aşteptări exagerate la un tratament foarte favorabil sau răspunde automat propriilor aşteptări, exploatează relaţiile interumane, adică profită de alţii spre a-şi atinge ţelurile, manifestă un deficit de empatie, nu este pregătit să recunoască sentimentele sau nevoile altora, adesea este invidios sau consideră că alţii îl invidiază, se comportă cu aroganţă şi trufie sau exprimă opinii de acest fel”. (Saß ş.a. 1998, p. 743 s.u.).

Aşa-numitul „narcisic” vrea relaţii şi iubire cu forţa şi caută să facă uitată umilinţa personală provocată de persoanele lui de referinţă iniţiale: Trebuie să mă iubeşti, să mă admiri şi să mă respecţi! Trebuie să cinsteşti şi proiecţiile iubirii mele (Dumnezeu, America, Germania etc.); altminteri, sunt gata să te înjosesc sau chiar să te ucid. Aici îşi găseşte locul şi sadismul sexual. Unui „narcisic” nu-i pasă deci de el însuşi, el nici nu ştie cu adevărat cine este. îl interesează doar imaginea pe care alţii o au despre el. Ei trebuie să-i recunoască superioritatea.

Faţă de acesta, în cazul aşa-ziselor „tulburări de personalitate dependentă”, toate simptomele enumerate sunt expresia unor atitudini de victimă, generate de absenţa eului şi a voinţei proprii: „în majoritatea deciziilor vitale se apelează la ajutorul altora sau decizia este lăsată în seama altora; subordonarea nevoilor proprii faţă de alte persoane şi dependenţa de acestea; toleranţa exagerată faţă de dorinţele altora; lipsa disponibilităţii de a exprima pretenţii adecvate faţă de persoanele în raport cu care se manifestă dependenţa; disconfortul de a fi singur, ca efect al fricii exagerate de a nu putea să-şi poarte singur de grijă; spaima frecventă de a nu fi părăsit de persoana cu care se află într-o relaţie strânsă şi de care depinde el însuşi; capacitatea redusă de a lua decizii cotidiene fără a primi o mulţime de sfaturi şi de confirmări din partea altora”. (ICD-10, F 60.7) (Dilling ş.a. 1993, p. 232).'

Ca urmare a experienţelor sale violente, aşa-numitul „dependent” se găseşte într-o atitudine de subordonare pe termen lung, în speranţa de a fi acceptat şi iubit ulterior. Eu fac totul pentru tine! Aceasta include şi masochismul sexual.

Astfel, părţile personalităţii „narcisice” se pot completa cu părţile personalităţii „dependente” chiar la nivelul aceleiaşi persoane. Se încearcă ascunderea şi compensarea propriilor atitudini de victimă cu cele de agresor, în plus, oamenii cu pronunţate atitudini de victimă preferă să caute oameni cu pronunţate atitudini de agresor, ca

presupuşi salvatori ai lor. Acest lucru se poate vedea bine în acele cupluri în care bărbaţii ocupă poziţiile dominante, iar femeile se plasează în poziţii de inferioritate. Chiar şi de la forţele conducătoare din economie, subordonaţii cu atitudini tipice de victimă aşteaptă adesea nişte atitudini tipice de agresor, lipsite de orice compromis, care sunt formulate confuz din punct de vedere ideologic sub numele de „competenţă" şi „capacitate de conducere", fiind cultivate mai departe în cadrul unor traininguri şi coachinguri pentru cei din conducere.

Această alternanţă a atitudinilor de agresor şi de victimă devine şi mai vizibilă în domeniul politicii. Alegătorii cu pronunţate atitudini de victimă vor conducători de stat şi preşedinţi care sunt personalităţi „puternice", „charismatice" şi „gata să se impună". Aşa poate apărea un veritabil cult, prin care „conducătorii" îşi permit să se considere tot mai mult asemenea lui Dumnezeu, pe măsură ce sunt tot mai veneraţi de „poporul lor". Celui care nu

şi-a dezvoltat un eu stabil îi place să se scalde în strălucirea unei persoane renumite – al cărei eu sănătos nu există nici el şi este înlocuit cu un eu de supravieţuire în condiţii de traumă, un eu de faţadă, înscenat grandios.

Ceea ce altminteri ar fi catalogat drept comportament antisocial şi criminal sau „psihopatie" este răstălmăcit de către susţinătorii şi admiratorii unui „lider charismatic" ca o

expresie a abilităţii şi a rafinamentului său deosebit de a nu se lăsa prins minţind şi furând ca un hoţ ordinar.[40] Pentru cei autointitulaţi principi, regi, ţari şi sultani este încă şi mai bine să se lase ovaţionaţi numaidecât şi să trimită la „fapte alternative” când realitatea arată cu totul altfel, la drept vorbind.[41] Aşa se face că în multe comunităţi există străzi, pieţe publice, aeroporturi sau chiar oraşe întregi care poartă numele unor mincinoşi, asasini sau criminali de război şi nimeni nu este deranjat în mod serios de acest lucru.
Aidoma tuturor strategiilor de supravieţuire în condiţii de traumă, naţionalismul compulsiv exercitat de sus are efectul contrar. Tot mai mulţi oameni se revoltă împotriva acestui fapt şi astfel se ajunge în final la o scindare a naţiunii şi la mişcări separatiste.[42]

Corpul şi clivajul agresor-victimă

Conform experienţei mele, bolile fizice cronice, de exemplu cele gastrointestinale, cancerul sau bolile autoimune, sunt o expresie a clivaj elor agresor-victimă care acţionează într-un individ. Stresul

continuu provocat de reprimarea sentimentelor legate de condiţia de victimă, precum şi de cea de agresor duce la incapacitatea de a mai percepe şi a mai simţi propriul corp. Ca strategie de supravieţuire, corpul este lăsat oarecum în voia lui, ceea ce duce la faptul că acesta nu se mai poate regla şi regenera singur decât cu dificultate, din cauza directivelor contradictorii trasate de atitudinile de agresor şi de victimă ale „posesorului”. Mesajele transmise de corp sub formă de dureri, inflamaţii, probleme digestive, tulburări ale ritmului cardiac etc.
sunt ignorate de părţile supravieţuitoare în urma traumei sau se încearcă ţinerea lor „sub control” prin tratament medical (Ruppert & Banzhaf 2018).[43]

Suicidalitatea

în cazul multor oameni blocaţi în clivaj ele agresor-victimă, ideea de suicid este de asemenea o componentă durabilă a vieţii lor interioare. Dorinţa de a nu mai exista când propria mamă nu te vrea drept copil este o evidentă atitudine infantilă de victimă. Ea se asociază cu o profundă resemnare şi ruşine. Aşa se poate ajunge la sinucidere, plecând

din postura de victimă. La fel, suicidul poate fi rezultatul unei atitudini de agresor, pentru ca acesta să nu fie înfrânt şi să nu le îngăduie altora să triumfe în cazul eşuării propriilor proiecte de agresor.[44]
Nimeni nu se naşte ca agresor traumatizant. Cine studiază biografiile agresorilor traumatizanţi descoperă mereu o solidă condiţie de victimă în trecutul lor şi solide dinamici ale relaţiei agresor-victimă în familiile din care provin, dinamici care se reflectă apoi negativ asupra societăţii.

Un caz ilustrativ. Anders Behring Breivik: de la victima unei traume din copilărie la asasinul în masă

Nedorit, neiubit, neprotejat – triada traumei i se potriveşte pe deplin lui
Anders Behring Breivik, care a ucis 77 de tineri pe 22 iulie 2011 în Norvegia. S-a născut pe 13 februarie 1979 la Oslo, iar pe mama sa o bătuse

gândul să avorteze în timp ce era însărcinată cu el. Când a căutat o clinică în acest scop, era deja prea târziu totuşi pentru o întrerupere legală de sarcină. în perioada graviditătii, s-a exprimat astfel faţă de un medic, răsturnând logica raportului dintre agresor şi victimă: „Copilul mă loveşte cu picioarele, aproape că are deja intenţia de a mă chinui". Şi după naştere ea era de părere că are un copil rău. A oprit alăptatul după 10 luni, fiindcă a crezut că are s-o distrugă suptul puternic şi agresiv al copilului. Nu este surprinzător că mama lui Anders a avut aceste puncte de vedere: pe când era copil, ea însăşi a fost lipsită de iubire şi de apreciere, plus că a avut parte de abuzuri şi de traumatizări sexuale în familia din care provenea. Anders n-a fost dorit nici de tată. Acesta s-a despărţit de soţie când fiul avea un an. După aceea, mama lui Anders a luat în calcul să-l dea spre adopţie. De dragoste Anders n-a avut parte nici din partea mamei, nici din partea tatălui. După despărţire, tatăl l-a mai văzut o dată pe an, iar mama, fiind prea ocupată cu problemele proprii, ar fi preferat să se descotorosească de tot de copil. Aşa se face că în 1981 s-a adresat unui birou social din Oslo pentru a-şi da fiul la un cămin de weekend, deoarece era prea solicitant pentru ea. Un psihiatru pentru copii a presupus şi abuzuri sexuale asupra lui Anders. Când băiatul avea patru ani, psihiatrul s-a adresat în scris Protecţiei copilului, arătând că Anders are dificultăţi să se exprime emoţional, că este pasiv în timpul jocului

şi că-i lipsesc complet elementele de bucurie şi plăcere. în plus, evită contactul cu alţi copii. în timpul unei şederi de trei săptămâni într- un centru de stat de psihiatrie pediatrică, mama a fost diagnosticată cu „o tulburare de personalitate borderline, combinată cu anxietate şi depresie", aşadar un semn clar că şi ea trăise în copilărie violenţa sexuală şi triada traumei. Uneori ţipa la fiul ei şi dorea să fie mort. Alteori se lipea noaptea de el în pat, alintându-se. Psihiatrul le-a recomandat autorităţilor să-l plaseze pe Anders într-un cămin de ocrotire. Autorităţile sociale n-au luat totuşi o asemenea decizie.

Tatăl său nu s-a interesat nici în continuare de Anders. îl socotea leneş, tăcut şi apatic. Şi nici de cei de vârsta sa, Anders n-a fost bine primit. în timpul şcolii elementare a trecut aproape neobservat. Ce-i drept, era prezent, însă doar atât. Doar funcţiona. Vecinii au relatat că „tânărul Breivik" era altfel decât alţii. Chinuia animalele, iar părinţii altor copii îşi ţineau departe de el copiii şi animalele de companie. Se descurca singur şi era lăsat în voia lui.

Din cauza evaluărilor neliniştitoare, tatăl, care se stabilise între timp în Franţa, a cerut totuşi în 1983 dreptul de a-l întreţine pe Anders, însă nu l-a primit. La începutul lui 1984, Protecţia copilului a căutat să ofere familiei asistenţă pedagogică, dar mama a refuzat-o. în 1990, tatăl s-a reîntors la Oslo, consolidând într-o oarecare măsură contactul cu Anders.

Ca adolescent, Anders şi-a dorit foarte mult să aparţină unui grup. Cum n-a reuşit să facă acest lucru, a trecut la pasul următor: a vrut să conducă un grup. „îşi dădea atâta silinţă să acţioneze cool, încât era total uncool”, şi-a amintit ulterior o fostă colegă de clasă.

în 1994, după o şedere în Danemarca, pe Anders l-a reţinut poliţia şi i-a confiscat un număr mare de sprayuri cu care desena graffiti pe case, împreună cu unii de vârsta lui. Din pricina unor asemenea incidente, relaţia cu tatăl lui s-a înrăutăţit din nou, iar la scurt timp după aceea contactul dintre ei doi s-a întrerupt complet. La 15 ani Anders şi-a exprimat faţă de un cunoscut neostoitul dor de tată: „Dacă într-o zi am să realizez ceva cu adevărat important, poate că tata va dori să mă revadă”.

Anders a frecventat până în 1998 Liceul comercial din Oslo, pe care nu l-a absolvit. A încercat el însuşi să înfiinţeze firme, a speculat acţiuni, iar în 2006, din lipsă de bani, s-a mutat din nou la mama, în camera lui de adolescent. Acolo a petrecut majoritatea timpului în faţa computerului şi a jucat „World of Warcraft”. Prin internet a luat legătura cu extremiştii de dreapta, care propagau „White Power” şi „antijihadismul”. Alături de duşmanii din lumea virtuală, Anders B. Breivik i-a descoperit acum şi pe presupuşii inamici din realitate – musulmanii şi toţi cei care, după părerea sa, le-au deschis porţile Europei. Astfel, în scurt timp nu i-a mai fost de ajuns să citească doar textele altora. I-

a contactat pe autorii şi bloggerii de dreapta, dorind să facă parte din comunitatea lor. Totuşi, nici aici n-a fost acceptat şi a trăit acest fapt ca pe o nouă respingere. De aceea, s-a aşezat şi a scris el însuşi un „manifest”, o plăsmuire absolut personală, cu titlul „2083 A European Declaration of Independence”. În ea a schiţat viziunea unei Europe fără musulmani şi „trădători”. După ce a scris timp de 9 ani la această carte, şi-a cumpărat arme, a luat în arendă o moşie, şi-a comandat îngrăşăminte şi a construit o bombă uriaşă, pe care a detonat-o în faţa clădirii guvernului din Oslo în iulie 2011, omorând 8 oameni.

Breivik credea că, prin fapta sa, dă un semnal grupărilor de extremă dreapta din toată Europa, pentru a pune la cale o revoluţie. De aceea, înainte de a comite acest act, a trimis prin e-mail către 6 000 de oameni cu convingeri de dreapta manifestul său de 1 500 de pagini. Cu şase ore înainte de atentat postase pe YouTube un clip de propagandă în care sintetizase câteva puncte esenţiale din „manifestul” său şi unde el era fotografiat, printre altele, cu o puşcă. De asemenea, a postat pe net imagini cu el, în care apărea în uniformă de mason şi ca bărbat bine îmbrăcat. Potrivit declaraţiilor sale, imaginile din acel clip erau destinate unuia dintre „cei mai influenţi indivizi din această epocă”.

Breivik ştia că asasinatul pe care şi l-a propus nu va fi uşor. Pentru a se pregăti în acest scop, el a recurs printre altele la meditaţie, droguri şi tehnici

cognitive.[46] Prin jocurile sale pe computer el îşi exersase deja o anumită apatie emoţională. Tinerii de pe Ut0ya au fost catalogaţi în manifestul lui drept gângănii, dăunători şi vinovaţi. înaintea masacrului a luat un cocktail compus din efedrină, aspirină şi cofeină.

După rafalele smintite de pe insula Ut0ya, Breivik s-a lăsat arestat de poliţie fără să opună rezistenţă. în timpul interogatoriului el a descoperit o mică zgârietură la un deget şi a început să se văicărească adoptând o previzibilă atitudine de agresor: „Uitaţi-vă, sunt rănit! Trebuie să mă leg! Am pierdut deja foarte mult sânge!" în timp ce primea îngrijiri medicale, el s-a gândit cu voce tare cum se va fi ales cu rana respectivă. Şi-a amintit că l-a nimerit ceva în deget când împuşca un om din imediata apropiere. A observat că trebuie să fi fost o bucată din cutia craniană. Astfel, atitudinea lui de agresor l-a împins să spună că de fapt el însuşi este victima în cazul celor petrecute. Le-a zis angajaţilor de la poliţie că aceasta este cea mai proastă zi din viaţa lui. Pe 23 iulie, când a sosit avocatul lui, el a rostit o frază concludentă: „Hvis du har den smerten i hjertet, sa vet du at for â stoppe smerten, sa mâ man pâf0re smerte". (Seierstad 2014, p. 406).[47] La proces nu şi-a negat crimele, dar a pledat „nevinovat", susţinând că era un activist care se afla în legitimă apărare. La început i-a venit greu să ucidă. însă după prima crimă totul a devenit foarte uşor. A definit măcelul de pe Ut0ya ca reprezentând chiar lansarea cărţii

sale: „Câţi trebuie să ucid ca manifestul meu să fie citit?” Pe tot parcursul procesului, Breivik n-a tresărit o clipă; nici atunci când victimele lui au intrat în sala de judecată, având membre amputate sau ochi de sticlă. Numai când procurorul a cerut proiecţia unui film despre islamizarea Europei, montat de Breivik şi ilustrat cu muzică sacră, acesta s-a prăbuşit suspinând, plin de autocompătimire: „Ăsta-i filmul meu, filmul meu, nu ştiam dacă-l voi mai revedea vreodată!” Aici se vede cât de apropiate sunt între ele atitudinile de agresor şi de victimă.

Breivik şi-a radicalizat în continuare atitudinile de agresor în timpul detenţiei. El s-a plâns de tratamentul aşa-zis inuman din închisoarea de maximă siguranţă din Oslo. La tribunal a preferat să reclame că i-au fost încălcate drepturile omului. Din nou s-a văzut drept adevărata victimă.

Cazul lui Anders B. Breivik se poate studia ca exemplu pentru devastatoarele efecte psihice ale triadei unei traume:

• Faptul de a fi nedorit duce la abandonarea propriei identităţi şi la încercarea de a-şi inventa prin identificare o identitate-surogat. întrucât el n-a fost dorit în fond vreodată de cineva, această identitate-surogat nu poate consta în cazul său în identificarea cu o altă persoană, ci numai cu ceva extrem de abstract: cu reprezentarea ideală a unei Europe lipsite de musulmani. Prin aceasta, el a vrut să obţină apartenenţa la un grup de oameni

cu aceleaşi convingeri şi să-şi dovedească astfel capacitatea de a fi în slujba unei cauze superioare.

• De asemenea, faptul de a nu fi iubit duce în cazul său la neproiectarea iubirii sale asupra altei persoane. Pentru aceasta el ar fi trebuit să aibă parte de iubirea altcuiva într-un moment oarecare al biografiei sale. Dragostea nu i s-a putut îndrepta nici către ţara lui, deoarece în ea n-a avut parte de compasiune şi de niciun fel de sprijin afectuos. El a rămas în continuare la discreţia mamei sale agresive. De aceea, el şi-a îndreptat dragostea de copil tot spre ceva extrem de difuz şi abstract: un Occident creştin, care trebuie să fie salvat de invazia musulmanilor. El a recurs la cunoscutul mit al eroului. Eroul îşi dedică viaţa salvării idealului iubit din faţa Răului absolut. Aceasta este misiunea vieţii lui, pentru ea îşi sacrifică la nevoie chiar propria viaţă.

• Faptul de a nu fi fost protejat duce în cazul lui Anders B. Breivik la un omniprezent sentiment de ameninţare pe care el nu-l poate atribui mamei sale şi nici experienţelor lui prenatale sau din fragedă copilărie, fiindcă acestea sunt păstrate inconştient în psihicul său, unde sunt reprimate. El poate trăi pericolul doar în mod abstract, în exterior, câtă vreme îi este blocat accesul la ceea ce e în interiorul său. Acest sentiment de permanentă ameninţare, din care el n-a găsit o ieşire toată viaţa, îl constrânge să acţioneze ca activist, întrucât pentru el există o cauză dreaptă, aceea de a se apăra de presupusa

ameninţare exterioară, el nu se face vinovat în ochii lui şi nu trebuie să se ruşineze pentru ceea ce face.

Faptul că atitudinile tipice de agresor pot fi şi fragile pe moment este ilustrat de comportamentul lui Breivik faţă de un adolescent pe care l-a privit în ochi, când a vrut să-l împuşte din imediata apropiere. Adolescentul respectiv l-a implorat să-l lase în viaţă. Fiindcă prin aceasta s-a declanşat probabil pentru o clipă o parte a lui, traumatizată în copilărie, Breivik l-a împuşcat pe adolescent „doar" în umăr, astfel încât acesta a supravieţuit masacrului.

Faptul că Breivik a primit în arest scrisori nu numai de la radicalii de dreapta cu aceleaşi convingeri, ci şi scrisori de dragoste de la femei demonstrează modul în care atitudinile unui agresor avansat nu pot fi zdruncinate nici de cele mai groaznice fapte. Aici se vede limpede cum se pot completa sadismul masculin şi masochismul feminin. în cazul agresorilor traumatizanţi care se refugiază în asemenea atitudini de agresori, ideile lor demente şi constructele mentale se situează considerabil mai sus decât moartea şi suferinţa unor oameni reali. întrucât clivează complet contactul cu eul propriu, cu sentimentele şi senzaţiile lor fizice, ei nu mai trăiesc decât în universul născocit de propria fantezie. Şi ţin la distanţă adevăratele realităţi.

[25] Faptul că victimele se identifică cu nevoile agresorilor şi îi simpatizează pe aceştia a fost

numit ..sindromul Stockholm”. după luarea de ostatici într-o bancă suedeză din 23 până în 28 august 1973.

[26] Talk-show-urile pe teme politice şi sociale explozive constituie un bun prilej de a studia atitudinile agresorilor.

[27] Expresia ..Cine arată cu degetul pe cineva se compromite singur” este adesea întemeiată.

[28] Din 1937. Adolf Hitler începuse să-i considere cetăţeni ai Reichului şi pe germanii sudeţi. care trăiau peste graniţe. Odată cu intrarea armatei în Praga pe 15 martie 1939. el a zdrobit Republica Cehoslovacă şi a înglobat-o în proiectul Marelui Reich german. în 2017. preşedintele turc Erdogan a insultat-o pe Angela Merkel, cancelarul Germaniei, numind-o nazistă, şi a comparat-o cu Adolf Hitler. Totodată, a pretins că turcii care au emigrat în Germania sunt poporul său. De acum ei ar urma să frecventeze cele mai bune scoli din Germania, să locuiască în cele mai frumoase case si să se înmulţească în continuare rapid. Cel mai bine ar fi ca fiecare turcoaică să facă cinci copii. El le-a promis susţinătorilor săi că în curând Europa va fi dominată de cultura turcă.

[29] în Austria, un bărbat deja condamnat pentru viol a reuşit să-si tină închisă propria fiică timp de 24 de ani într-un buncăr din pivniţă şi să procreeze cu ea şapte copii. Pe trei dintre aceştia i-a scos din temniţă şi i-a lăsat în faţa uşii cu o scrisoare scrisă sub ameninţare de fiica închisă. Vreme de 24 de ani nimeni nu şi-a manifestat suspiciunea că acolo

ar fi ceva în neregulă: nici propria nevastă, nici copiii din relaţia lui cu aceasta, nici cei 100 de chiriaşi care au locuit în decursul anilor în aceeaşi casă, nici autorităţile, nici cel mai bun prieten...

[30] în timp ce Holocaustul a fost justificat de naţional-socialişti prin faptul că „evreii" ar fi duşmanii poporului german, după cel de-al Doilea Război Mondial, în Germania fost declarat „duşman al evreilor" cel care îndrăznea să critice politica agresivă de colonizare dusă de statul israelian în Palestina.

[31] Preşedintele turc Erdogan exploatează la maximum acest lucru şi le aplică tuturor adversarilor săi eticheta de „terorist", impusă în lumea largă ca argument decisiv împotriva duşmanilor politici.

[32] p„ vremea când Uniunea Sovietică mai constituia o alternativă de sistem politic, prin această denumire orice om din „Vest" putea fi discreditat arbitrar şi trecut pe linie moartă din punct de vedere politic.

[33] Pentru colonialiştii din secolele XVIII-XX. un „negru" este un subom. a cărui înrobire nu era un păcat în faţa lui Dumnezeu.

[34] Independent de apartenenţa lor la un trib si de diversitatea înfăţişărilor lor.
toţi băştinaşii erau barbari pasibili de împuşcare pentru imigranţii care au cucerit continentul american.

[35] Cu această expresie a fost clar cine este dușmanul pentru soldații americani în războiul din Vietnam.
[36] Războiul dronelor împotriva terorismului, război pus la cale de ex- președintele american Barack Obama, exercită o teroare totală asupra întregii populații civile din state precum Afganistan. Yemen si Irak.
[37] într-o cuvântare ținută pe 8 martie 1983. ex-președintele american Ronald Reagan a definit Uniunea Sovietică drept „imperiul Răului".
[38] în cercetările lui asupra criminalității. Christian Pfeiffer a constatat permanent această corelație. într-un reportaj din Süddeutsche Zeitung din 3.1.2018, scrie următoarele: „Cel mai întâlnit numitor comun printre agresorii violenți este, statistic vorbind, faptul că ei au fost bătuți în copilărie. Sute de studii indică acest lucru. Această caracteristică biografică se corelează cel mai strâns cu un comportament violent: mai strâns decât religia, originea, bunăstarea sau educația". Vezi: http://kfn.de/kfn/institut/ehemalige-direktoren/prof-dr-christian-pfeiffer/.
[39] Scriu acest fragment la trecerea din 2017 în 2018 și mă mir cum, după ce tot anul s-a purtat în Germania o dezbatere aprinsă despre gazele de eșapament de la motoarele diesel si interdicția de a merge cu mașina în centrul orașelor, pe urmă își permit toți, fix la miezul nopții, ca expresie a bucuriei lor absolut spontane din 31 decembrie, să arunce în aer petarde și rachete luminoase,

producând astfel aproape o cincime din cantitatea anuală de emisii de particule în suspensie. Ca să nu mai vorbim despre pericolul reprezentat pentru ochi, urechi şi mâini, despre incendierea locuinţelor sau despre munţii de gunoaie rezultaţi de aici.

[40] Despre politicianul bavarez Franz Josef Strauss (1915-1988), oamenii obişnuiau să recunoască mai târziu: „A fost un câine!" Cf. http://www.zeit.de/2006/40/P-Strau/seite-2.

[41] într-un interviu acordat la 100 de zile de la preluarea funcţiei, cel de-al 45- lea preşedinte al Statelor Unite ale Americii a afirmat că niciun preşedinte
american n-a avut un start atât de reuşit, în timp ce ţara este profund scindată. Donald Trump mai are doar 43% din adeziunea populaţiei în ceea ce priveşte politica lui: decretul său referitor la interdicţia de a intra în ţară pentru musulmani a fost respins ca ilegal de justiţie: suspendarea taxelor de protecţie a mediului pentru industria carboniferă contribuie la poluarea în continuare a aerului: Trump a sporit pericolul unui război global prin faptul că, dincolo de convenţiile Naţiunilor Unite referitoare la neamestecul militar în alte ţări, caută confruntarea directă cu Rusia în războiul din Siria, permite livrarea de arme de război grele către Ucraina, iar în conflictul cu Coreea de Nord pune o presiune puternică asupra Chinei. El răstălmăceşte imediat faptul că între timp ajunge sub o grea presiune şi în politica

internă şi spune că aceasta este „cea mai mare vânătoare de vrăjitoare” care a existat vreodată în istoria Americii împotriva unui politician. Tot ce este prezentat contra lui este etichetat de el pur şi simplu drept „fake news”. (Când a fost prins cu minciuna. Trump a spus că nu mintise. ci doar relatase despre nişte „fapte alternative” – n.red.)

[42] Atunci când Donald Trump l-a criticat aspru pe un jucător de baseball. care n-a cântat şi el la intonarea imnului naţional, de îndată echipe întregi au recurs la gestul de a nu mai rămâne în poziţie de drepţi când s-a cântat imnul.

[43] Adolf Hitler nu-şi simţea corpul, după cum ne-o arată printre altele poziţia total nefirească, din punct de vedere fiziologic, a corpului său şi mişcările stângace şi confuze ale mâinilor. Niciodată nu se simţea bine, avea o balonare cronică, iar ca să reziste zilnic, era dependent de un cocktail de medicamente administrate de medicul său personal Theodor Morell. La sfârşit corpul său se exprima printr-un Parkinson foarte vizibil la mâini, ceea ce Hitler încerca să ascundă în continuare prin atitudinea sa de agresor, aşa-zis invincibil (https://www.youtube.com/watch?v=lp4h21Bocng).

[44] Pe 30 aprilie 1945. Hitler se împuşca pentru a nu fi silit să trăiască sfârşitul proiectului său politic vizând „imperiul de o mie de ani”. Astfel a întreţinut până la moarte iluzia că alţii nu l-au putut învinge. în testamentul său a simulat perpetuarea celui de-al Treilea Reich. punându-şi

în ordine succesiunea pentru ceva ce nu mai exista. Ruşinea profundă şi recunoaşterea vinei şi a responsabilităţii ar fi fost alternativa sănătoasă.

[45] Pentru cercetările asupra istoriei acestui caz, trimit în primul rând la următoarea sursă de pe internet: http://www.stern.de/politik/ausland/anders-behring-breivik-anschlag-norwegen-jahrestag-6972868.html. accesat pe 21 mai 2017.

[46] Nici pentru soldaţii germani n-a fost uşor din punct de vedere psihic s-o scoată la capăt cu masacrarea a mii de evrei. Acest lucru a fost mărturisit de Heinrich Himmler în cuvântarea pe care a ţinut-o la Poznan în faţa ofiţerilor Wehrmachtului pe 4 octombrie 1943. folosind o exprimare întortocheată: „Ne-a întărit faptul că am suportat acest lucru, rămânând totodată decenţi – dacă facem abstracţie de unele slăbiciuni umane cu caracter de excepţie", întreaga cuvântare constituie un excelent material ilustrativ pentru atitudinile extreme ale agresorului. Cf. https://de.wikipedia.org/wiki/Posener Reden.

[47] „Dacă ai această mare durere în inima ta, atunci ştii că. pentru a curma durerea, trebuie să le produci altora durere."

Capitolul 6

Societăti traumatizate si traumatizante

9 9

Când sunt traumatizaţi mulţi oameni, iar mulţi dintre ei rămân blocaţi interior în dinamicile relaţiei agresor-victimă, şi colectivităţile umane devin societăţi traumatizate şi traumatizante. După ce pot fi recunoscute acestea? Este ca la un individ la care traumatizările se manifestă sub forma simptomelor fizice şi psihice, precum şi în strategiile lui de supravieţuire în urma traumei. Şi în cadrul societăţilor, traumatizările se exprimă prin intermediul unor simptome sociale negative care apar la nivelul maselor, precum şi în strategiile de supravieţuire agreate de societatea respectivă, pentru a trata aceste simptome. Astfel de simptome sociale pot fi, printre altele:
• Rata ridicată a avorturilor, numeroasele sarcini premature la adolescente,
• Multe femei care nu vor să devină mame şi fac prea mulţi copii,
• Rata ridicată a complicaţiilor la naştere, asociate cu vătămări fizice şi psihice grave pentru mame şi

nou-născuţi (naşterile cu ajutorul forcepsului, al vacuumului, „cezarienele”),
• Numărul redus de mame care alăptează,
• Procentajul ridicat de bebeluşi care sunt despărţiţi prea devreme şi prea mult de mamele lor (creşele; lăsarea nou-născuţilor în seama bunicilor; fraţii şi surorile mai mari, nevoiţi să-i îngrijească pe cei mici ca nişte părinţi),
• Neglijarea timpurie a multor copii mici cu probleme psihosomatice în urma unor boli (de exemplu, enurezisul prelungit, bolile de urechi, de gât şi de piele),
• Foarte multe mame care îşi cresc singure copiii,
• Numărul ridicat al cazurilor de traumatizare sexuală în rândul bebeluşilor, al copiilor mici, al preşcolarilor şi şcolarilor,
• Presiunea concurenţială la şcoală, cu o rată ridicată de „eşecuri şcolare” şi cu consecinţe precum „stările depresive”, „hiperactivitatea” sau „hărţuirea” în rândul elevilor,
• Presiunea ridicată exercitată asupra părinţilor, care trebuie să „împace” viaţa de familie cu cea profesională într-o economie concurenţială,

• Exploatarea şi sclavia salariaţilor,

• Cota ridicată a şomajului la populaţia capabilă să

muncească,

• Lipsa larg răspândită a banilor la toate categoriile de vârstă,
• Nicio asigurare la bătrâneţe sau pensii mici pentru majoritatea oamenilor care lucrează,
• Rata ridicată a infracţiunilor (furturile, spargerile, escrocheriile, crimele) şi mulţi oameni care, după ispăşirea pedepselor cu închisoarea, sunt adesea şi mai puternic tulburaţi psihic decât înainte,
• Filmele violente şi de acţiune pe toate canalele media, jocurile pe computer care glorifică violenţa,
• Omniprezenţa pornografiei şi a prostituţiei, împreună cu mediul infracţional aferent,
• Consumul foarte răspândit de mijloace care creează dependenţă şi comportamentul dependent sub cele mai diverse forme (medicamentele, alcoolul, heroina, cocaina, drogurile de sinteză, dependenţa de jocuri, de cumpărături, de muncă, de mâncare sau de relaţii),
• Rata ridicată a afecţiunilor fizice cronicizate şi un sistem de sănătate care nu poate oferi tratamente curative eficace pentru acestea,
• Rata ridicată a persoanelor ale căror tulburări psihice cronicizate nu sunt vindecate, ci doar gestionate de sistemul de psihiatrie şi psihoterapie („psihiatria ca uşă rotativă”),
• Rata ridicată a sinuciderilor,
• Mijloacele de comunicare în masă, care reclamă monopolul unei interpretări tendenţioase în

legătură cu evenimentele sociale şi politice şi care, prin aceasta, nu-i fac pe oameni mai deştepţi, ci îi ţin în incultură şi îi manipulează,
• Ştiinţele care inventează ideologii şi le promovează mai departe, în loc să aducă lămuriri despre ele,
• Rasismul sub variate forme (din cauza culorii pielii, a sexului şi naţionalităţii),
• Afluenţa de partide politice extremiste şi debordantele tirade de ură din mediile sociale,
• Supravegherea şi spionarea tot mai extinsă a sferei private de către instanţele statului,
• Teroarea exercitată atât de stat, cât şi de grupuri de populaţie,
• Cheltuielile ridicate pentru armată, pentru serviciile secrete şi producţia de armament sau pentru achiziţionarea armelor,
• Războaiele permanente şi disponibilitatea pentru război,
• Puhoaiele tot mai mari de refugiaţi.

Aşadar, faptul că un procentaj ridicat din oamenii care alcătuiesc o structură socială rămâne blocat în clivaj e de tipul agresor-victimă are numeroase urmări devastatoare. Pe plan politic, acestea sunt războiul, violenţa, teroarea şi rasismul. Pe plan economic se ajunge la exploatare în masă şi sărăcie, la discriminare sau hărţuire la locul de muncă. în ceea ce priveşte familia şi căsnicia, se tolerează abuzurile sexuale, considerate ca fiind inevitabile. De asemenea, sunt acceptate drept normale insensibilitatea şi lipsa iubirii,

neglijarea copiilor, violenţa în educaţie şi traumatizarea sexuală a copiilor (deMause 1980). Atunci şi natalitatea crescută poate deveni o politică de stat.

Când oamenii sunt marcaţi de atitudinile tipice de victimă şi/sau agresor, gândirea lor este extrem de confuză. Ei nu recunosc evidentele contradicţii logice din argumentaţia lor, sunt uşor manipulabili şi pot fi intimidaţi cu uşurinţă. întrucât ideile lor sunt decuplate de la sentimentele şi senzaţiile lor fizice, ele sunt abstracte, fără legătură cu realitatea şi arbitrare. Fiindcă sunt foarte stresate, persoanele respective îşi sparg reciproc capetele, cu aceeaşi uşurinţă, din pricina constructelor lor mentale încâlcite.

De aceea răspândirea, recunoaşterea publică şi popularitatea părerilor, viziunilor sau teoriilor în societăţile traumatizate nu constituie o dovadă a calităţii şi a consecvenţei lor logice. Dimpotrivă: Numai ceea ce pare să fie de folos din viziunile respective pentru atitudinile de agresor şi de victimă este de bun-simţ din punct de vedere social şi este dezbătut cu ardoare. Totodată adevărurile deranjează. De aceea este valabil mai degrabă următorul principiu: în societăţile traumatizate, ceea ce este fals este corect, iar ceea ce este corect este fals! Ca atare oamenii au voie să-şi difuzeze opiniile în ziare şi în talkshow-uri nu pentru că sunt corecte, ci pentru că ele confirmă atitudinile de victimă şi de agresor împărtăşite la nivelul majorităţii.

Odată ce s-a pus în mişcare, e dificil ca spirala agresor-victimă să mai fie stopată. Ea se învârte necontenit în cadrul relaţiilor interumane şi absoarbe în dinamica ei tot mai multe persoane. Ea continuă şi peste generaţii. Oricine ajunge într-o asemenea dinamică (de exemplu, prin naştere) este silit să se implice şi trebuie să devină el însuşi victimă şi agresor.
Deoarece între oamenii cu atitudini de agresor şi de victimă nu poate exista o comunitate reală, iluziile de coapartenenţă familială, religioasă, naţională sau etnică se propagă ca nişte constructe psihice fragile, aflate mereu sub semnul întrebării, pentru convieţuirea în grupuri. Plecând de la idealurile iluzorii ale „familiei", „poporului" sau „naţiunii", înţelese drept comunităţi pure ale oamenilor buni, asemenea constructe devin instanţe de apel pentru propriile idei arbitrare, menite să realizeze o coeziune prin intermediul violenţei psihice şi fizice.
în astfel de pseudo-comunităţi există o serie de imperative de principiu:

•Vătămările sunt normale!

•Renunţarea la sine este normală!

•Cine se sacrifică se salvează!

•Agresorii sunt salvatori!

•Adevărurile nu pot fi exprimate sau cel puţin nu

trebuie luate în serios!

Aici lumea este cu fundul în sus: agresorii se simt victime, iar victimele agresori. Spaimele şi haosul interior al oamenilor care fac parte din asemenea comunităţi generează dorinţa de a avea un bărbat puternic/o femeie gata de violenţă în fruntea clanului familial, a cartelului sau a ţării. Numai el/ea ar fi în stare să pună capăt disputelor şi certurilor necontenite, să ia decizii dure „spre binele tuturor" şi să se îngrijească de „buna-cuviinţă", de „curăţenie", de „ordine şi justiţie". Cine nu ia parte la acestea îşi pierde dreptul de a aparţine respectivei comunităţi, precum şi dreptul de a mai zâmbi. Odată cu crearea acestei atmosfere, oamenii traumatizaţi pot fi atraşi foarte repede în războaie.

încă din 1928, pacifistul englez Arthur Ponsonby a sintetizat într-un mod genial ideologiile agresorului, puse în joc ca propagandă de război în Primul Război Mondial:

1. Noi nu vrem război.
2. Tabăra adversă poartă unica responsabilitate.
3. Liderul inamicului are trăsături demonice („diavolul de serviciu").
4. Noi luptăm pentru o cauză bună.
5. Inamicul luptă cu mijloace nepermise.
6. Inamicul comite intenţionat atrocităţi, la noi este vorba doar despre nişte scăpări.
7. Pierderile noastre sunt reduse, ale inamicului sunt enorme.

8. Personalităţi de vază, oameni de ştiinţă, artişti şi intelectuali sprijină cauza noastră.
9. Misiunea noastră este sfântă.
10. Cine pune la îndoială ştirile oferite de noi se situează de partea inamicului (trădare).
Cine studiază războaiele care au urmat după Primul şi cel de-al Doilea Război Mondial va observa că până azi nimic nu s-a schimbat din această propagandă. Sunt aceleaşi atitudini clasice de agresor traumatizant, menite să nenorocească şi să omoare nu doar pe alţii, ci şi pe agresor. Cine-şi exprimă îndoiala cu privire la propaganda oficială de război este considerat „coloana a V-a a inamicului" sau un anacronic „teoretician al conspiraţiei".
în asemenea colectivităţi traumatizante, aparent nici nu contează dacă viaţa economică se bazează pe o competiţie brutală, pe infinite fantezii de creştere şi pe o nemăsurată dorinţă de profit; toţi se tem însă că totul s-ar putea nărui chiar de mâine (un „crah financiar") şi ar putea veni marea sărăcie. Munca pentru concernele mari, care pot să-şi impună interesele fără menajamente faţă de alţii, arată totuşi că s-a pariat corect, adică pe calul câştigător, atât la nivel de conducere, cât şi la nivel de angajaţi. Consumul oricăror produse posibile, de care nimeni n-are nevoie cu adevărat, devine o binevenită strategie de distragere şi creează pe termen scurt compensaţii pentru vânzarea propriei voinţe şi gândiri în favoarea intereselor cartelurilor economice care decid totul.

De asemenea, strădania de a avea relaţii bune şi sincere cu alţi oameni în viaţa profesională şi în plan economic trece tot mai mult în plan secundar. într-o asemenea economie nu trebuie să avem realmente încredere în nimeni. Fiecare se ascunde îndărătul măştii sale şi îşi pregăteşte atât armele retorice, cât şi cele efective.

De aceea în colectivităţile de tip agresor-victimă trebuie să învăţăm să perseverăm în acele tipuri de cupluri în care, în locul iubirii şi al compasiunii, prevalează anxietatea şi agresivitatea, iar casele mari şi maşinile scumpe dau iluzia armoniei în familie. în loc să vorbim despre calitatea relaţiilor noastre, preferăm să discutăm până în cele mai mici detalii despre calitatea mâncării sau a obiectelor tehnice despre care credem că sunt neapărat vitale. Atunci când propriul soţ vrea prea mult sex, să se ducă totuşi la prostituate! Pentru ce altceva există aceste cuceriri culturale încă din Antichitate? La nevoie până şi propria fiică trebuie să ispăşească pentru a-l ţine la distanţă în patul conjugal pe soţul avid de sex. Nu de mult o doamnă relata într-un grup de terapie că mama ei i-a cumpărat lenjerie provocatoare tocmai în acest scop.

în astfel de circumstanţe copiii sunt învăţaţi de mici să le fie recunoscători părinţilor fie şi pentru faptul că „le-au dat viaţă". Ei trebuie să înveţe să-i asculte fără împotrivire şi să recunoască totuşi că n-au altă variantă decât să se agaţe de părinţi, care sunt incapabili să iubească şi să aibă o

relaţie: „Trebuie să-ţi cinsteşti tatăl şi mama!” Orice altceva este înfierat ca un păcat de moarte şi duce, zice-se, direct în iad. Catalogarea propriilor părinţi drept agresori traumatizanţi se numără printre cele mai mari tabuuri în societăţile traumatizate.
La şcoală copiii sunt dresaţi de la bun început pentru un comportament concurenţial. Cine nu învaţă să se impună în faţa altora poate rămâne de căruţă de timpuriu, ca „perdant” şi „neputincios”. Aşadar, copiilor nu le mai rămâne altceva de făcut decât să cliveze interior. în exterior cei mai mulţi îndură cuminţi, în interior elevii se retrag şi nu reţin nimic din ceea ce învaţă şi nici despre persoanele care le educă astfel. în schimb, alţii aleg calea refuzului total; ei vor fi consideraţi în cele din urmă „neşcolarizabili”.

Când întreaga societate combate doar simptomele

Ca şi în cazul indivizilor care nu vor să-şi recunoască traumele psihice, şi în societăţile traumatizate cauzele profunde sunt refulate şi negate. Aceasta înseamnă că traumele psihice

devin tabuuri şi sunt declarate un fenomen marginal, neobişnuit, o chestiune privată care ar trebui să-l privească la o adică numai pe individul respectiv. Traumatizările şi consecinţele lor evidente sunt negate şi se procedează ca şi cum totul ar fi absolut normal. În societăţile traumatizate, cunoştinţele despre psihicul uman sunt foarte limitate şi superficiale. De pildă, lumea se mulţumeşte cu definirea identităţii ca identitate socială. Individul este perceput doar ca o parte a colectivităţii în care s-a născut, iar aceasta trebuie să constituie deja chiar esenţa sa.
Un exemplu pentru incapacitatea unei societăţi traumatizate de a face distincţia între normalitate şi traumă este prostituţia. Ea este văzută chiar de femei ca fiind „normală", fiindcă bărbaţii au nevoie de sex şi au dreptul la acesta. De cele mai multe ori nimeni nu se mai gândeşte cum se simt femeile care sunt cumpărate ca obiecte sexuale. Într-o societate cu „economie de piaţă", în care oricum doar puţini îşi fac meseria din convingeri personale, pare chiar normal să nu conteze ce anume fac oamenii, important este să facă bani. De aici se naşte ideea că şi prostituţia poate fi o meserie ca oricare alta, aşa cum este cazul acum în Germania, de pildă. Deoarece femeile sunt în primul rând cele care practică prostituţia, aceasta poate fi declarată chiar şi ca o emancipare a femeii şi o posibilitate de obţinere a unui venit legal. Interesul de a face profit şi de a încasa impozite spulberă atunci cu uşurinţă ultimele rezerve

morale faţă de practicile din mediul prostituţiei, practici ostile şi dispreţuitoare faţă de fiinţa umană.
Le rămâne lobbysmului şi corupţiei factorilor de decizie din politică să facă restul, pentru a clasa compasiunea faţă de victimele traumelor drept „dulcegărie sentimentală” şi „exagerare”. Dacă traumatizările prostituatelor devin prea evidente şi sunt puse în lumina opiniei publice de unii jurnalişti curajoşi sau de organizaţii care sunt angajate în sprijinirea prostituatelor, acestea sunt catalogate de obicei drept „destine individuale”, care n-ar avea deloc de-a face cu întregul sistem. Atunci ar trebui, de exemplu, să se facă o distincţie şi mai precisă între prostituţia voluntară (!) şi cea forţată.
întrucât sunt ocolite cauzele propriu-zise ale numeroaselor probleme sociale, în societăţile traumatizate se încearcă în permanenţă să se declare război diverselor simptome. De aceea, în cea mai mare parte a timpului modul societăţilor traumatizate este unul de supravieţuire în condiţii de traumă. Toţi sunt stresaţi încontinuu şi se simt sub presiune. Mereu trebuie să se schimbe şi să se „modernizeze” ceva. Membrii unei asemenea societăţi n-au linişte şi nu se simt siguri în ea pentru multă vreme. întotdeauna se poate întâmpla ceva: pieţele se pot prăbuşi, locul de muncă se poate pierde, un crah bursier poate devaloriza banii, poate izbucni un război, de după orice colţ se poate ivi un terorist.

Oamenii traumatizaţi trăiesc într-o permanentă stare de ameninţare interioară. Când stresul exterior se diminuează, sentimentul de ameninţare interioară este perceput cu atât mai limpede. Astfel, oamenii se percep instinctiv pe ei înşişi ca o sursă de continuă ameninţare şi încearcă să-şi abată atenţia în altă parte şi să fugă de ei înşişi. Atunci preferă să se uite la evenimentele sociale în loc să se privească pe ei înşişi.
în paralel cu debordantele întâmplări stresante în societatea traumatizată, există şi multă pustietate, plictiseală şi singurătate. Din pricina anesteziei emoţionale, apare la mulţi un gol lăuntric, pe care ei încearcă să-l umple apoi căutând diverse modalităţi de distragere (fac sport, călătoresc, consumă media etc.), contopindu-se cu telefoanele lor mobile, aşteptând permanent
ştiri noi, e-mailuri şi like-uri şi satisfăcându-şi nevoia de consum („mersul la shopping”).
în societăţile traumatizate, diferitele tabere sociale îşi dispută până la urmă doar alegerea diverselor strategii de supravieţuire, de exemplu:
• Să securizeze graniţele sau să înăspreasc dreptul la azil,
• Să permită speculaţiile financiare fără scrupule sau să reglementeze mai strict băncile,

• Să crească sau să scadă impozitele,

• Să angajeze mai mulţi poliţişti sau mai mulţi

profesori şi asistenţi sociali,

• Să investească mai mulţi sau mai puţini bani în sistemul de educaţie,

• Să finanţeze mai mult sau mai puţin ajutorul de dezvoltare,

• Să privatizeze spitalele sau să le menţină în sectorul public,

• Să relaxeze sau să intensifice protecţia naturii,

• Să declare imediat război sau abia mai târziu.

în funcţie de alegerea strategiilor de supravieţuire în condiţii de traumă în diverse instituţii sociale (familie, şcoală, loc de muncă, presă, administraţie publică, justiţie, politică etc.) se creează apoi, odată cu intervenţia violenţei fizice şi psihice, tot mai multe traume psihice în rândul populaţiei, ca de exemplu:

• Prin intervenţii militare în cazul soldaţilor,
• Prin locuri în creşe pentru toţi bebeluşii,

• Prin tot mai multe operaţii cezariene,

• Prin înăsprirea legilor şi pedepse mai mari cu închisoarea,

•Prin creşterea presiunii concurenţiale în şcoli,

universităţi şi întreprinderi.

Asemenea societăţi au fost traumatizate, iar sub forma în care tratează diferite consecinţe ale traumei se dovedesc traumatizante în diverse domenii sociale pentru foarte mulţi dintre membrii lor. în societăţile traumatizate, condiţia de agresor traumatizant nu este pusă sub semnul întrebării, ci este percepută ca o necesitate. De aceea se pune întrebarea cine n-a fost încă traumatizat sub o formă sau alta în asemenea împrejurări? Când îmi reamintesc istoria fiecărei ţări în care am ţinut conferinţe şi seminare nu pot să nu presupun că rata oamenilor traumatizaţi poate ajunge chiar la 100%. A nu avea nicio traumă psihică într-o societate constituie atunci mai degrabă o excepţie decât o regulă.

Efectele şi repercusiunile psihotraumelor

La o analiză psihologică mai atentă, toate marile probleme ale umanităţii se reduc la probleme din

copilărie. Psihicul tulburat devreme, în copilărie, nu se va dezvolta niciodată cum trebuie şi îşi va repune în scenă traumele în diverse stadii ale vieţii. Traumatizarea copiilor de către părinţii lor traumatizaţi se continuă şi este susţinută prin diferite sisteme sociale. Pierderea contactului cu eul propriu şi orientarea preponderentă spre exterior, în primul rând din cauza concurenţei în toate planurile existenţei, sunt considerate normale şi nu mai sunt examinate critic. Oamenii traumatizaţi şi decuplaţi de la sentimentele lor acţionează în interiorul sistemelor sociale şi le modelează. La rândul lor, aceste instituţii sociale reacţionează asupra lor şi îi traumatizează fără ezitare. Astfel, de pildă, mamele care au fost date ele
însele la creşă sunt mai degrabă pregătite să-şi lase acolo copiii de mici în mâinile altora. Taţii care au fost bătuţi când erau copii consideră mai curând necesar şi de la sine înţeles să-şi „educe” şi ei copiii într-un mod violent. Bărbaţii care au fost în război socotesc necesar ca şi fiii lor să facă armata. Astfel, o trăsătură esenţială şi insondabilă a grupurilor umane pare să fie până la urmă disponibilitatea permanentă de a asigura bugetele militare şi de a porni la luptă. Astfel, traumele psihice se revarsă tot mai mult în societate.
Cel care s-a născut într-un asemenea sistem nu prea are şanse de individualizare şi de dezvoltare sănătoasă a identităţii. El devine de la început victima unei traume şi e constrâns chiar să devină

într-o formă sau alta agresor traumatizant. Fiecare individ este atunci o rotiţă în tot angrenajul haotic care trebuie menţinut în „ordine”, cu multă violenţă şi propagandă, prin stabilirea unui cadru exterior. Atunci oamenii nu sunt decât o parte dintr- o întreagă masă de... (părinţi, copii, elevi, studenţi, muncitori, soldaţi, pensionari). Cu greu ei mai sunt în stare să se autoregleze afectiv. Niciodată n-au învăţat să facă acest lucru cum trebuie. De aceea, sunt dependenţi de faptul că le sunt trasate ţeluri din exterior. De aceea, ei sunt avizi de regionalisme, naţionalisme şi alte ideologii comunitare.

Negarea socială a traumei

Recunoaşterea faptului că un om este traumatizat psihic constituie dintotdeauna un tabu puternic în majoritatea societăţilor. Nimeni nu vrea să audă că este traumatizat nici măcar psihic. Mulţi cred chiar că acesta este cel mai grav lucru care li s-ar putea spune. Stresat, da! însă traumatizat, nu! Totuşi, nimeni nu are pitici pe creier!
Am întâlnit tema negării traumei şi la universitatea la care predau. Există studenţi care evită să

frecventeze prelegerile şi seminarele mele cu
următorul
argument: „La R. totul nu este decât traumă!” Alţi
studenţi îmi mărturisesc că pentru ei este foarte
dificil să participe la activităţile mele didactice,
pentru că lucrurile la care mă refer eu ating prea
mult propriile lor teme. Există însă întotdeauna şi
studenţi care iau conţinuturile mele didactice
drept prilej să-şi caute un sprijin terapeutic
adecvat pentru abordarea traumei.
Per ansamblu, eu văd asistenţa socială (linia de
studiu unde predau diverse cursuri) ca fiind
similară cu medicina şi psihiatria. Pacienţii şi
clienţii sunt foarte traumatizaţi pe multiple
planuri. Doar că în sistemul profesional de
asistenţă medicală, socială şi psihologică acest
lucru este ignorat în mod sistematic. Frecvent,
persoanele care aparţin acestei branşe
profesionale dedicate asistenţei au probleme
psihice comparabile cu cele ale persoanelor pe
care vor şi trebuie să le ajute; pentru această
situaţie Wolfgang Schmidbauer a încetăţenit cu
mulţi ani în urmă deja expresia de „ajutorare
neajutorată” (Schmidbauer 1977).
în toate societăţile pe care eu le cunosc, traumele
psihice sunt considerate oficial mai degrabă nişte
evenimente rare şi de cele mai multe ori sunt puse
în legătură numai cu experienţe violente grave sau
cu catastrofe naturale. Faptul că mulţi oameni sunt
traumatizaţi psihic încă de la începutul vieţii
depăşeşte perimetrul conştiinţei comune. Nici eu

nu m-aş fi gândit anterior la aşa ceva, dacă experienţa mea psihoterapeutică şi propria mea biografie nu mi-ar fi arătat zilnic că greşesc. Deseori, în asemenea societăţi traumatizate, bărbaţii sunt în primul rând aceia care discreditează orice îndeletnicire cu propriul psihic, socotind-o „lipsită de masculinitate", „moft muieresc inutil", „inepţie", „aiureală", „ezoterism", „un lux care ne înghite timpul şi banii". în loc de asta, ca bărbat, contează să fii dur, „tough", „cool" şi „obiectiv", chipurile! Bărbatul merge la sală, e gata să meargă pe cărbuni încinşi, iar la nevoie îi dă altuia peste bot.

De când am intrat în universitate, şi eu am avut puternice confruntări cu mişcarea feministă şi cu feminismul şi întrucât am vrut să fiu un bărbat luminat, am început să citesc pe la 35 de ani atât literatură feministă (printre altele, Benard & Schlaffer 1985 şi 1994, Badinter 1992), cât şi cărţi specifice bărbaţilor (printre alţii, Bly 1993, Keen 1991, Hollstein 1995; Biddulph 1996, Hiither 2009). Am oferit chiar şi câteva seminare destinate în mod special auditoriului masculin din universitate. Acest lucru mi-a deschis ochii asupra propriului comportament ca bărbat şi am putut privi critic o mulţime de moduri de gândire şi de acţiune ale celor de acelaşi sex cu mine. Totuşi, ca mulţi alţi bărbaţi, am perceput şi eu ca distructivă critica îndreptăţită venită din partea colegelor din mişcarea feministă. Bărbatul nu poate face cum trebuie unele lucruri tocmai pentru că este bărbat,

iar nu femeie. Datorită activităţii mele terapeutice am aflat între timp ce-i lipseşte feminismului: o cunoaştere aprofundată a traumelor psihice. Traumele psihice constituie motivul pentru care mulţi bărbaţi se comportă brutal, fără menajamente şi egoist. Ele sunt şi motivul pentru care multe femei se comportă brutal, fără menajamente şi egoist – în primul rând faţă de copiii lor. Mamele traumatizate cresc fete şi băieţi traumatizaţi. Copiii traumatizaţi devin următoarea generaţie de perechi traumatizate şi de părinţi traumatizaţi. Dacă învinovăţim la modul general „bărbaţii" sau „femeile" pentru multiplele forme de cruzime fizică şi psihică nu facem decât să adâncim propriile clivaje în interiorul psihicului şi să înfierbântăm în continuare spirala agresor-victimă la nivelul societăţii. Acest mod de gândire în alb şi negru este el însuşi tot consecinţa unei traume.

Cum trăim în societătile traumatizate?

în societăţile traumatizate pare să aibă loc, din păcate, o selecţie în favoarea celor care dezvoltă cele mai bune strategii de supravieţuire în condiţii de
traumă; drept urmare, aceştia descătuşează şi cel mai mare potenţial de violenţă şi pot să-şi anestezieze în modul cel mai radical compasiunea faţă de ei înşişi şi faţă de alţii. Lipsa de empatie, vorbăria necontenită şi activismul constant devin în acest caz avantaje pentru selecţie – câtă vreme persoana respectivă este implicată fizic. în societăţile traumatizate, oamenii ahtiaţi după putere („machiavelicii"), „psihopaţii" şi „narcisicii" se pot afla frecvent în funcţii de conducere şi câştigă o mulţime de bani.
De aici se naşte întrebarea în ce măsură, într-o societate traumatizată, individul poate reuşi
• să-şi găsească un partener care n-a fost deja traumatizat anterior, care nu este blocat într-o traumă a iubirii şi n-a fost silit să trăiască o traumatizare sexuală, fiind în plus pregătit să lucreze cu propriile traumatizări,
• să se sustragă pornirii compulsive de a se reproduce orbeşte,
• să nu accepte impunerea unor procese de naştere violente de către un sistem de asistenţă la naştere tehnicizat,
• să nu-şi dea copiii pe mâna unor educatoare şi profesori traumatizaţi,

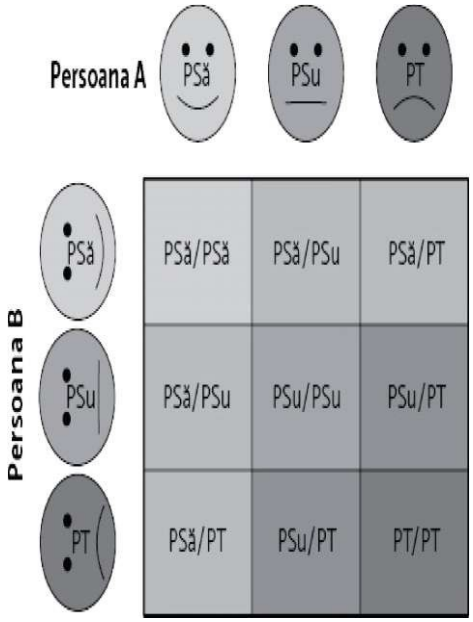
• să nu fie traumatizaţi în continuare, la apariţia unor simptome fizice, de un sistem medical ideologizat sub aspect ştiinţific,
• să nu cadă, în cazul unor tulburări psihice, pradă psihiatriei care este fixată doar pe simptome,
• să nu fie împinşi de jurişti în escaladarea dinamicilor relaţiei agresor- victimă în cazurile conflictuale,
• să nu fie constrânşi în viaţa profesională să facă lucruri absurde sau lucruri care produc daune altor oameni,
• să nu fie trimişi ca soldaţi în război.

Este nevoie de multă claritate şi hotărâre pentru ca individul să nu se lase
înhămat de oameni traumatizaţi şi de instituţii traumatizate la strategiile lor de supravieţuire şi să nu se supună propriilor atitudini tipice de agresor şi de victimă. în societăţile traumatizate nu este simplu să găseşti o nişă socială pentru o viaţă privată, socială şi profesională sănătoasă. într-o societate traumatizată este normal să percepi ce este al tău ca fiind străin şi să-ţi însuşeşti ce nu-i al tău.

Din fericire, chiar şi în asemenea colectivităţi traumatizate, mai există posibilitatea unor relaţii sănătoase. După cum arată modelul prezentat în ilustraţia 8, şi oamenii traumatizaţi pot avea cel puţin temporar relaţii sănătoase între ei. Dacă ambele persoane au acces la părţile lor sănătoase (PSă/PSă) şi le caută în mod conştient, ele sunt capabile să stopeze pentru un timp spirala

negativă. Iar câtă vreme cel puţin unul dintre parteneri este în partea lui sănătoasă, chiar dacă celălalt se află într-o parte supravieţuitoare sau traumatizată (PSă/PSu; PSă/PT), escaladarea dinamicii agresor-victimă este împiedicată. Numai dacă ambii parteneri acţionează în părţile lor supravieţuitoare sau alunecă în părţile lor traumatizate, nimic nu va mai putea sta în calea ciocnirii dintre atitudinea de agresor şi cea de victimă şi escaladării dinamicii agresor-victimă. Presupun că adesea combinaţia PT/PT poate produce iluzia de a fi „înrudit sufleteşte” cu altcineva. Este posibil ca în acest caz chiar acesta să fie motivul inconştient pentru nişte cupluri şi căsnicii de durată.

Posibile relaţii În cazul clivajului psihic


Persoana A
PSă
PSu
PT
Persoana B
PSă
PSu
PT
PSă/PSă
PSă/PSu
PSă/PT
PSă/PSu
PSu/PSu
PSu/PT
PSă/PT
PSu/PT
PT/PT

Ilustraţia 8: Constelaţii ale posibilelor relaţii dintre doi oameni care sunt clivaţi psihic din cauza unor traume

Este nevoie de exerciţiu ca să percep la timp momentul din care încep să alunec într-una dintre strategiile mele create în urma traumatizării şi mă las condus de vechi anxietăţi şi de sentimente de furie, în loc să percep ce se petrece cu adevărat în clipa respectivă. De asemenea, e necesară multă claritate pentru a nu mă lăsa provocat de strategiile de supravieţuire în condiţii de traumă ale altora şi a nu mă antrena în vârtejul atitudinilor de agresor şi de victimă. Orice situaţie conflictuală ar putea fi un prilej de a vedea mai îndeaproape ce traumatizare se ascunde în spatele ei.

Capitolul 7

Când nu găsim calea de ieşire

Viaţa într-o comunitate de agresori şi victime nu este frumoasă pentru toţi cei implicaţi. De aceea există multe încercări de a curma această situaţie sau de a o depăşi. Mai întâi aş dori să enumăr acele încercări pe care le cunosc şi care cu siguranţă nu constituie o ieşire din dinamicile relaţiei agresor-victimă, ci mai degrabă le favorizează.

Răzbunarea

Cel ce se răzbună în calitate de victimă şi îi provoacă agresorului acelaşi lucru care i s-a întâmplat lui însuşi, acela înfierbântă în continuare spirala violenţei şi dinamica relaţiei agresor-victimă. El face noi victime şi devine el însuşi agresor. în comunităţile care duc o viaţă arhaică, unde este valabil principiul răzbunării sângelui, se poate vedea că aceasta duce până la urmă la autodistrugere. Violenţa provoacă reacţii violente. Stresul produce un stres nou. Trauma are ca rezultat noi traume. Războaiele generează războaie noi. Asemenea spirale ale violenţei nu se sfârşesc niciodată. Până şi dreptul penal, care are în vedere doar pedepsirea agresorilor, favorizează în continuare agresivitatea acestora.

Cine se gândeşte la răzbunare rămâne legat de agresor. El trebuie să-l supravegheze şi să aştepte momentul potrivit pentru a riposta. Pe urmă, trebuie să se pregătească pentru răspunsul agresorului lovit şi să se înarmeze împotriva acestuia. Astfel a luat naştere cursa înarmărilor militare. în acest mod întreaga umanitate se poate sfârşi într-o bătălie finală a războiului atomic.

Rebeliunea

Rebeliunea împotriva agresorului traumatizant duce la autodistrugere. Copilul care luptă toată viaţa împotriva părinţilor nu ajunge niciodată să-şi ducă viaţa proprie. Cel care înoată contra curentului nedreptăţilor dintr-o instituţie sau dintr-o naţiune traumatiza(n)tă nu va izbuti niciodată să-şi creeze propriile instituţii, sănătoase din punct de vedere psihic. El îşi risipeşte forţele vitale luptând împotriva a ceva din exterior şi nu poate utiliza acele forţe pentru propriul interes.
După cum am mai menţionat, delimitarea de alţii nu duce niciodată la o identitate proprie sănătoasă. De aceea, orice rebel îşi produce singur daune. El n-are nicio şansă de a câştiga lupta

contra unei puteri superioare. Din pricina simplei sale împotriviri, el nu ştie nici măcar ce ar face în cazul unei victorii. Adică, el a neglijat în lupta lui de opoziţie să-şi descopere identitatea.
Reacţiile pe care le au la adresa unui rebel indivizii şi instituţiile atacate intensifică atitudinea de agresor şi de victimă ale acestora. Astfel, depresia unei mame se adânceşte în faţa protestelor fiicei ei. Un tată are în faţa fiului său răzvrătit reacţii de tipul: „Eşti un visător şi un aiurit rupt de lume!”
Instituţiile de putere puse sub semnul îndoielii îşi înmulţesc eforturile de a-i elimina pe rebeli şi de a-i anihila pe cât posibil, fie şi preventiv – în măsura în care ei nu se lasă corupţi.

Revoluţia

9

Multă vreme am crezut că revoluţia contra raporturilor de putere şi de proprietate ar constitui singura cale de a schimba ceva din nedreptăţile şi absurdităţile evidente din această lume. În teorie,

apelul la o schimbare a raporturilor de putere şi de proprietate din societate suna clar şi convingător. Totuşi, după ce m-am examinat mai atent alături de co-revoluţionarii mei, m- a frapat cât de mult am rămas blocaţi noi înşine în dinamicile relaţiei agresor- victimă. Fie şi prin limbajul pe care l-am folosit, am devenit agresori, provocând noi psihotraume. Creierele noastre s-au încins, iar inimile au devenit tot mai reci.
Revoluţiile care au avut loc cu adevărat în istorie arată limpede că victimele de ieri au devenit agresorii de mâine. Acest lucru este valabil pentru Revoluţia franceză, pentru cea rusă şi pentru toate revoluţiile care s-au desfăşurat după cel de-al Doilea Război Mondial în state din Asia, America Latină sau Africa. Violenţa şi traumatizarea altor oameni au rămas şi după victoria (adesea doar efemeră) a revoluţionarilor mijloacele lor preferate. Şi tocmai de aceea ei au fost ameninţaţi şi atacaţi apoi de forţele imperialiste. Pentru populaţie se schimbase numai forma de stăpânire, nu şi conţinutul fundamental al acesteia.
Adversarilor revoluţiilor politice – în epoca modernă ei sunt în primul rând America imperialistă şi aliaţii săi –, acest lucru le-a permis să discrediteze orice încercări de instaurare a socialismului şi comunismului, care au fost înfăţişate ca fiind sisteme ostile omului. Ei au reuşit aceasta cu sprijinul vastelor lor mijloace de propagandă, prezentându- se în mod ipocrit pe ei înşişi ca păstrători ai drepturilor omului.

După părerea mea, oamenii se diferenţiază până la urmă nu atât în funcţie de „apartenenţa la o clasă socială” şi de statutul lor de săraci sau bogaţi, cât mai ales în funcţie de gradul lor de traumatizare şi de disponibilitatea lor de a se ocupa de acest lucru. „Proletarii” nu sunt mai buni fiindcă sunt săraci şi nu deţin mijloace de producţie. Ei pot fi demni de iubire, dar şi nişte tirani care- şi terorizează familiile. Tot aşa copiii de „familie bună” pot avea orice altceva decât o copilărie fericită dacă părinţii lor traumatizaţi, deşi îi îngroapă în bani, îi lasă totuşi în seama unor bone, îi expun fără menajamente conflictelor matrimoniale şi se folosesc de ei în strategiile lor de supravieţuire în condiţii de traumă.
De aceea nu este corectă nici ideea că simptomele unor societăţi traumatizate ar dispărea dacă toţi ar duce-o bine din punct de vede material. Bogăţia materială n-a eliberat încă pe nimeni de povara unei biografii marcate de traumă. Dimpotrivă, ea ispiteşte individul traumatizat către şi mai multe ocazii de a se abate de la sine şi de a urmări fericirea prin deţinerea de bunuri materiale. Sunt deja programate alte spirale agresor-victimă.
Transformarea raporturilor de putere şi de proprietate într-un etalon de relaţie constructivă nu se poate produce deci decât într-un consens general, când oamenii îşi folosesc părţile psihice sănătoase pentru a dezvolta relaţii constructive. Aceasta presupune o schimbare de conştiinţă nu numai la nivelul unei „elite”, ci şi al largii

majorităţi. După părerea mea, aceasta se poate realiza doar prin faptul că fiecare devine mai conştient de sine şi de viaţa sa psihică şi îşi asumă în primul rând responsabilitatea pentru viaţa proprie. înaintea revoluţiei exterioare trebuie să aibă loc o revoluţie interioară, un transfer de putere de la strategiile noastre de supravieţuire în condiţii de traumă către eul nostru originar şi către propria noastră voinţă. Numai nişte oameni care sunt sănătoşi din punct de vedere psihic, care se simt acasă în corpul lor, care îşi acordă importanţă şi sunt în contact cu ei înşişi şi cu nevoile lor sănătoase pot crea şi o societate care să soluţioneze, de comun acord şi în sensul unei constelaţii win-win, conflictele de interese. Pentru a sintetiza: n-avem nevoie de o revoluţie beligerantă, ci de o evoluţie a conştiinţei.

Iertarea

Ideea de a-i ierta pe agresorii traumatizanţi ţine de o larg răspândită atitudine tipică victimelor. Prin aceasta victima unei traume caută să-l scutească pe agresor de vină şi ruşine. Totuşi, ea abate atenţia de la sine, de la propria condiţie de victimă şi de la umilinţa sa. Astfel, trauma personală nu

mai este observată. Victima nu se eliberează de propriile sentimente traumatice. Anxietatea, furia, ruşinea, oroarea şi durerea nu pot fi dispersate printr-un
proces de „doliu” (de procesare a traumei), ci prin iertare, căci, atunci când iertăm, ne îndreptăm atenţia către agresorul traumatizant, iar sentimentele despre care am vorbit rămân clivate. Totodată, este o iluzie să credem că agresorii traumatizanţi ar putea să se distanţeze, în urma iertării lor, de atitudinile lor de agresori. Ei n-ar putea face acest lucru decât confruntându-se emoţional cu propria condiţie de agresor, ca şi cu cea de victimă. De regulă, agresorii traumatizanţi evită totuşi o confruntare directă cu condiţia de victimă şi cu cea de agresor.
Nu există decât puţine exemple reuşite de confruntare directă între victimele unei traume şi agresorii traumatizanţi, ca de pildă în cazul unei femei violate, care a reuşit să-l facă pe violator să-şi mărturisească fapta, iar pe urmă chiar s-o roage public să-l ierte (Elva & Stranger 2017).

împăcarea

La fel stau lucrurile şi în ceea ce priveşte ideea unei reîmpăcări cu agresorul. Aici, acest ideal de armonizare se străduieşte să evite actualizarea propriei condiţii de victimă şi să păstreze iluzia iubirii faţă de agresor. Cine nu dispune de o relaţie stabilă cu eul propriu şi rămâne blocat în trauma iubirii nu-şi poate imagina că este capabil să trăiască şi în absenţa contactului cu agresorul traumatizant. Nici în cazul agresorilor, procesul depăşirii traumei nu se pune astfel în mişcare. El este mai degrabă zădărnicit decât favorizat de faptul că, în exterior, se afişează aparenţa unei noi armonii, care vrea să facă uitate „vechile poveşti". Faptul că de cele mai multe ori această împăcare nu ţine mult se poate vedea bine în cazul relaţiilor dintr-un cuplu traumatizat. Faza de honeymoon, inerentă împăcării, este urmată curând de o nouă fază de izbucniri violente (Peichl 2008).
în cazul victimelor unor traume, clivajele psihice se adâncesc şi mai mult prin contactele cu agresorii în cadrul tentativelor de împăcare. Constat în mod regulat acest lucru când oamenii cu care lucrez terapeutic îşi vizitează părinţii care i-au agresat în copilărie. După aceea ei sunt adesea perturbaţi, au un număr sporit de simptome fizice şi le trebuie mai multe zile până să se simtă iarăşi mai bine. Contactele cu agresorii au ca rezultat o retraumatizare, chiar dacă părţile supravieţuitoare refuză să recunoască acest lucru, iar părţile care mai caută simbioza, cele ale

copilului din ei, continuă să spere că va fi luat în seamă şi iubit în sfârşit de către părinţi.
Mulţi oameni se încăpăţânează să creadă că, într-o zi, când vor fi „cu adevărat suficient de stabili”, ei vor putea avea din nou un contact „normal” cu părinţii lor. Ei ţin deschisă pe cât posibil o portiţă de scăpare. Conform experienţei mele, ei o închid abia după ce şi-au regăsit eul clivat timpuriu, aşadar, când au ajuns la trauma identităţii lor. Abia atunci observă că nu mai depind (ca în copilărie) de părinţii lor şi că nu mai au nevoie de dragostea acestora, aşa cum aveau nevoie copii fiind.
Nici pe plan social, încercările de a reconcilia o societate profund scindată nu pot reuşi dacă acest lucru se produce fără conceptul traumei care a dus la disensiuni. O reconciliere fără procesarea traumei duce la o simplă împărtăşire a atitudinilor de agresor şi a celor de victimă, situaţie în care, eventual, se ridică monumente şi muzee. Sentimentele de anxietate, furie şi ruşine rămân totuşi neprocesate în cazul celor afectaţi.

Salvarea altor oameni

Cine crede că poate salva pe altcineva din condiţia lui de victimă sau de agresor nu înţelege nimic din psihicul uman. Traumele pot fi controlate şi depăşite numai de oamenii care le-au suferit. Idealul salvatorului sau al celui care vine în ajutor face mai curând ca alţii să fie folosiţi abuziv când sunt adoptate atitudinile de victimă şi de agresor, devenind ei înşişi, la rândul lor, victime sau agresori.
Medicii, psihologii sau asistenţii sociali pot salva oamenii traumatizaţi – „pacienţii" sau „clienţii lor" – la fel de puţin cum politicienii naţionalişti sau revoluţionarii de stânga pot elibera un întreg „popor". Situaţie în care, oricum, „poporul" nu este decât produsul propriilor fantezii de dreapta sau de stânga. Din activitatea terapeutică ştiu că dorinţa de a salva „lumea" provine printre altele din nevoia copilărească de a-şi proteja propria mamă suicidară în faţa unui tată violent, de pildă.

Patologizarea

Etichetarea victimelor şi a agresorilor drept oameni „bolnavi" şi tratarea lor medicală ca „persoane cu borderline", „narcisici", „depresivi",

„psihopaţi” etc. nu defineşte realitatea traumatizării acestora. Conceptul de „boli psihice”, respectiv de „tulburări mentale”, pretinde să ofere o explicaţie în societăţile traumatizate. într-adevăr, denumiri precum, de exemplu, „anorexia nervoasă” sau „tulburarea hiperactivă cu deficit de atenţie” (ADHD) nu sunt totuşi altceva decât descrieri ale unor simptome. Dacă ne întrebăm cu adevărat despre cauze, înainte de a trece la tratarea simptomelor, atunci se arată cu degetul către agresori anonimi: pe primul loc este întotdeauna „gena”, apoi, să zicem, „idealul de frumuseţe din reclame”, „revărsarea de provocări din mass- media”, „stresul”. Colectivitatea trece sub tăcere faptul că propriii părinţi traumatizaţi sunt în mod concret aceia care îl determină pe un copil să-şi exprime traumatizarea prin refuzul hranei sau printr-o agitaţie permanentă.
De aceea, diagnosticele „bolii” reprezintă mai degrabă programe acceptate social de protecţie a agresorilor, pentru că în acest fel agresorii nu sunt priviţi ca autori ai traumatizării victimelor. Presupusa „boală” este transferată victimei în mod teoretic şi sub aparenţa unui caracter ştiinţific: ceva nu este în regulă cu victima, căci altfel ar fi sănătoasă, iar nu bolnavă! Acest fapt are o denumire potrivită în psihotraumatologie: blaming the victim (Fischer &
Riedesser 1998, p. 346).
De asemenea, diagnosticele medicale pe baza conceptului de „boală” nu-i împiedică pe aceşti

oameni să le transmită altora condiţia lor de victimă; de exemplu, propriilor copii.
Când unor agresori traumatizanţi învederaţi li se confirmă nişte diagnostice patologizante, ei apar ca nişte „monştri" de neînţeles, care trebuie priviţi apoi cu dezgust şi groază. Dinamica relaţiei agresor-victimă, care se exprimă prin comportamentele agresorilor traumatizanţi, şi propria lor condiţie de victimă rămân astfel nerecunoscute. Comportamentul agresorilor traumatizanţi apare ca un mister neinteligibil, în loc să înţelegem că distructivitatea lor enormă este consecinţa durerii psihice care le-a fost provocată iniţial şi pe care n-o pot lăsa să iasă la suprafaţă. Ceea ce se mai atestă câteodată în cazul lor este „o copilărie dificilă". Atunci se adaugă numaidecât că „o copilărie dificilă" nu poate constitui totuşi o scuză pentru faptul că a devenit criminal.
Câtă vreme victimele sunt etichetate ca „depresive" sau „psihotice", iar agresorii drept „narcisici", „pedofili" sau „psihopaţi", societatea nu învaţă nimic despre cauzele traumatizante ale acestor atitudini tipice de victimă şi de agresor. Aşa se face că ea nu poate stopa strategiile sistematice de traumatizare a oamenilor pe plan politic, economic, juridic, medical, pedagogic sau psihologic. De aceea nu poate acţiona nici preventiv. în schimb, întreaga societate se subordonează intereselor de supravieţuire în urma traumei, interese manifestate în plan politic,

economic şi privat, de agresorii psihotraumatizanţi şi de victimele lor.
De aceea pledez ca societatea să se axeze pe conceptul de traumă psihică, în locul celui de boală. Căci atunci agresorii traumatizanţi sunt numiţi efectiv ca atare. Victimele traumei nu mai sunt suspectate că n-ar fi ceva în regulă cu ele în plan mental. Mecanismele de urgenţă ale organismului uman traumatizat pot astfel să fie recunoscute ca reacţii normale la violenţa exercitată de unii oameni asupra altora. Transmiterea traumatizărilor de la o generaţie la alta devine astfel foarte evidentă şi poate fi numită (Jugovic 2017). Recunoaşterea unor asemenea adevăruri are un efect curativ şi preventiv.

Religia

Reprezentările despre un Dumnezeu care, în măreţia şi atotputernicia lui, este superior tuturor oamenilor şi le stă alături ca un tată drept şi iubitor, pot fi expresia unei închipuiri ideale din copilărie. Am dori să ne aflăm sub protecţia cuiva care să-i şi pedepsească apoi pe agresori. în realitate, multe religii şi instituţii care se raportează la principii religioase mai curând

legitimează dinamicile existente ale relaţiei agresor-victimă decât să le stea în cale. Ele se implică puţin în clarificarea acestora.
Unele tentative întreprinse de o parte a bisericilor din America Latină, din ţări precum El Salvador, Nicaragua sau Brazilia, de a se preocupa concret de o dreptate socială sporită sau chiar de a favoriza revoluţionarea raporturilor de proprietate şi de putere din societate, au fost curmate brutal de aparatele de forţă ale statelor respective, cu sprijinul financiar şi militar al serviciilor secrete americane. în mod normal, religiile n-au o înţelegere mai profundă a traumei.

Spiritualitatea

în cercurile intelectuale, tehnicile spirituale reprezintă o strategie preferată de supravieţuire în condiţii de traumă. Iluziile de armonie şi de aşa-zisă „coeziune sporită" la un nivel „superior" nu ajută totuşi la depăşirea unor traume psihice foarte concrete. Ele ignoră în continuare traumele şi, până la urmă, aruncă vina asupra victimei dacă aceasta nu ajunge la o conştiinţă aşa- zis „superioară" şi „rămâne ataşată de suferinţa sa".

Idealul autodizolvării într-un ansamblu mai mare este una dintre numeroasele posibilităţi de a exprima „trauma iubirii”.

Arta

Tablourile, sculpturile, poeziile, romanele, filmele, bucăţile muzicale sau alte forme de manifestare creativă reprezintă deseori un strigăt de ajutor al părţilor interioare traumatizate, pentru a fi în sfârşit remarcate. În modul cel mai concret, părţile traumatizate se pot exprima în tablouri, sculpturi, gesturi sau sunete. Cuvintele contribuie şi ele rapid la repunerea unui văl peste realitatea traumei. Ele o generalizează, o relativizează, o înfrumuseţează, o ocolesc şi abat atenţia către scene secundare. Când asemenea strigăte de ajutor ale victimelor unor traume sunt reinterpretate „artistic”, când ele sunt discutate şi elogiate public, există pericolul de a nega realitatea amară exprimată de ele.
Adesea, arta nici nu este altceva decât expresia atitudinilor de victimă sau de agresor, pusă în scenă printr-o bogăţie de imagini şi cuvinte. Unii cântăreţi, actori sau scriitori devin populari fiindcă sintetizează atitudinile tipice de victimă sau de

agresor ale multor milioane de oameni. Confruntarea cu traumele lor concrete este astfel ocolită. De aceea, mulţi artişti, tocmai cei preaslăviţi în societate, sfârşesc în depresie profundă, consum de droguri, delir, resemnare sau suicid.

La seminarele mele îi încurajez pe studenţi să privească mai atent la biografiile unor oameni celebri şi să se uite mai bine la poveştile de viaţă ale starurilor pe care le adoră. Când au cercetat mai îndeaproape viaţa lui Chester Bennington, liderul trupei Linkin Park, două studente au recunoscut numaidecât triada traumei: Bennington, născut în 1976, a fost un copil nedorit, neiubit şi neprotejat. El a fost părăsit de mamă şi neglijat de tată, care l-a traumatizat sexual mulţi ani la rând. Pe 20 iulie 2017 s-a sinucis după o glorioasă carieră de star pop şi după o viaţă privată foarte haotică.

Cunoaşterea contextului traumatic le poate deschide ochii artiştilor înşişi în ceea ce priveşte operele lor. Astfel, am primit de la o artistă o scrisoare din care citez aici: „Vara trecută am început să realizez capete în mărime naturală şi am făcut un ansamblu cu 21 de capete care «să privească cerul». După ultimul dvs. seminar m-am aşezat în faţa acestui ansamblu şi am început să plâng. Deodată, am văzut 21 de părţi din mine, toate apărute de-a lungul vieţii mele, care-mi spuneau: «Te rog să mă iubeşti!» Şi eu am putut, la rându-mi, să le cer acelaşi lucru”.

întrucât societăţile traumatizate nu prea au habar de traumă, este larg răspândită opinia că este normal ca artiştii să sufere, căci doar aceasta va scoate la iveală bunuri culturale nemuritoare. într-un mod la fel de nevinovat, în aparenţă, se va putea exprima şi atitudinea tipică unui agresor.

Consumul de droguri

Poate că aceasta este rătăcirea cea mai răspândită în lumea largă: avem iluzia că putem scăpa din clivajele agresor-victimă din noi înşine şi din jurul nostru. Măcar pentru scurt timp, drogurile (de la alcool până la zahăr) mijlocesc iluzia că totul ar fi bine sau cel puţin doar pe jumătate rău. în aparenţă, drogurile produc un univers emoţional de armonie interioară sau ne fac să credem în mod greşit că putem obţine totul. Deşi oricine consumă droguri cunoaşte mahmureala de după aceea, totuşi în lipsa alternativei, continuăm să le luăm până la distrugerea completă a propriului corp şi până la ruperea tuturor relaţiilor cât de cât stabile. Drogurile sunt ca o prostituată la care cineva merge mereu, deşi ştie că aceasta l-a infectat de mult cu sifilis, iar el sa simţit oribil după aceea. încercările statului, ale poliţiei sau ale medicilor

de a-l lipsi de droguri pe un dependent nu au de obicei niciun rezultat. Ele înfierbântă şi mai mult dinamica relaţiei agresor-victimă la nivelul consumatorului de droguri şi al societăţii.

Discursurile rationale

9

Chiar şi experţii în comunicare şi formatorii adulţilor au constatat că încercările de a combate cu contraargumente atitudinile de agresor sau de victimă, aşadar „prejudecăţile", „lozincile populiste" şi „convingerile radicale", nu ajută la nimic. Căci îndărătul lor nu se ascunde o atitudine fermă, ci una care-şi caută la întâmplare temele în funcţie de circumstanţele de moment (Boeser-Schnebel ş.a. 2016).
în fond, în lipsa eului propriu, susţinătorii unor poziţii radicale se simt singuri şi izolaţi. Din oportunism ei îşi schimbă rapid tabăra politică. Din oameni de stânga devin oameni de dreapta, şi invers. Deşi se indignează repede în legătură cu o

chestiune sau alta şi le place să se prezinte în postura unor omnipotenţi care ştiu mai bine cum stau lucrurile, totuşi în situaţiile concrete în care sunt solicitaţi, ei au în vedere în primul rând să se protejeze, ca să nu le fie subapreciat sentimentul labil al propriei valori. Nu pot suporta critica la adresa strategiilor lor de supravieţuire. Oricum, atunci nu-i mai interesează problema care trebuie rezolvată. în schimb, oamenii cu un sentiment stabil al propriei valori păstrează, chiar şi în situaţii incerte, o privire de ansamblu asupra problemelor şi rămân încrezători că le vor ţine sub control (Lantermann 2016).

Acest lucru este confirmat şi de experienţa mea îndelungată în practica terapeutică. Atitudinile de agresor şi de victimă sunt fragile, chiar dacă sunt expuse şi apărate cu vehemenţă. Strategiile de supravieţuire în condiţii de traumă nu pot fi combătute raţional, deşi în mod evident nu sunt prea inteligente. Tentativele verbale de a respinge argumentat atitudinile tipice de victimă sau de agresor sunt condamnate la eşec. Şi dacă insist să-mi conving pacientul prin argumente raţionale, eu n-am să rămân pentru el decât un sparring partner. De aceea, o terapie a traumei orientată preponderent cognitiv nu va avea efecte, căci nu va reuşi să înlăture dogma bine interiorizată, potrivit căreia „expunerea sentimentelor este periculoasă şi constituie un semn de slăbiciune”. Antidotul la care recurg pentru a nu mă pierde în

asemenea discursuri este întrebarea adresată interlocutorului: „Şi ce intenţie ai acum?” Conform experienţei mele, când nu mai sunt dominaţi de strategiile lor de supravieţuire în condiţii de traumă şi nu mai au nevoie de acestea, oamenii ajung oricum, cu forţe proprii şi doar cu un sprijin minim din afară, la o înţelegere corectă şi reală.

Niciun plus de cunoaştere pentru societate

încercările de ieşire pe care le-am menţionat nu ajung deci să scape individul din dinamica relaţiei agresor-victimă. De asemenea, ele nu aduc cunoştinţe noi nici despre dinamica acestei relaţii în plan colectiv. Totodată, dezvoltarea biografiilor unor traume nu poate fi prevenită nici ea într-o mai mare măsură în cadrul societăţii. Modelul şi structurile dinamicii relaţiei agresor-victimă nu sunt recunoscute nici de instituţiile publice, deci nu pot fi stopate în mod deliberat, după cum a reieşit clar şi din cazul Anders B. Breivik. De la început autorităţile şi specialiştii s-au ocupat de cazul lui. Nimeni n-a luat în serios solida condiţie

de victimă a acestui copil şi n-a tras din ea concluziile care se impuneau. Triadei traumatizante în care au fost prinşi Anders, mama şi tatăl lui nu i s-a contrapus nicio alternativă rezonabilă. De aceea, trecerea de la starea de victimă a unei traume la cea de agresor traumatizant şi-a urmat
implacabil cursul previzibil în cazul lui Anders B. Breivik. Acelaşi model îl vădesc nenumăratele destinele individuale ale altor dependenţi de droguri, infractori sau (sin)ucigaşi.
De aceea, asemenea dinamici ale relaţiei agresor-victimă sunt repuse în scenă, la nivel social, ori de câte ori ele nu sunt recunoscute şi definite cu claritate. Reînscenarea şi retraumatizarea sunt urmările inevitabile ale unor traume ale căror cauze şi evoluţii ar trebui înţelese nu doar de specialişti, ci de orice om. Când nu se întâmplă aşa, intervenţiile poliţiei, ale justiţiei, ale medicilor, ale psihologilor, ale pedagogilor sau ale asistenţilor sociali nu fac decât să înfierbânte în continuare dinamicile existente ale relaţiei agresor- victimă. Câte eforturi mentale şi fizice nu sunt asumate în societăţile traumatizate doar pentru a perpetua această dinamică! Cât timp din viaţă se iroseşte, cât timp de lucru este consumat inutil şi câţi bani sunt cheltuiţi fără rost!
După atâta risipă, tot ce rezultă din atitudinile tipice de victimă şi de agresor şi e conceput ca tentativă de a soluţiona problemele oamenilor este

condamnat în cele din urmă la eşec. Nu se ia în seamă realitatea psihicului uman. De aceea:
•Toate încercările de a crea un imperiu mondial vor duce mai devreme sau mai târziu la declinul şi prăbuşirea imperialismului respectiv.
•Toate succesele financiare înregistrate într-o economie concurenţială vor fi distruse şi dispreţuite la intervale regulate.
•Mariajele care se bazează pe relaţia agresor-victimă vor eşua permanent.
•Părinţii şi copiii nu se vor apropia unii de alţii şi nici nu-şi vor da pace unii altora câtă vreme vor încerca să facă aceste lucruri slujindu-se de atitudinile lor de victimă şi de agresor.
Capitolul 8

Cum găsim calea de ieşire

Sentimentul propriei condiţii de victimă

Potrivit experienţei mele există o singură cale clară de a scăpa din clivajele agresor-victimă

provocate de traumatizări. Fundamental aici este să recunoaştem şi să simţim propria condiţie de victimă. Cum şi când am ajuns victima unei traume şi când am devenit neajutorat şi neputincios şi am intrat în panică?

•încă din pântecele mamei, fiindcă n-am fost dorit?

•Fiindcă au existat, poate, nişte tentative de avort asupra mea?

•La naşterea mea cu ajutorul vacuumului, al forcepsului sau prin cezariană?

•Imediat după naştere, fiindcă n-am avut niciun contact cu mama mea?

•Pentru că după naştere am fost tratat cu răceală şi am fost lăsat singur?

•în primele mele luni de viaţă, fiindcă am fost dus mult prea devreme la creşă sau am fost încredinţat unor străini, fără şansa unui ataşament matern sigur?[48]

•în copilărie, fiindcă am fost neglijat şi lăsat singur?

• Ca fată sau ca băiat, pentru că am suferit o circumcizie?

• în primii ani de viaţă, fiindcă am fost traumatizat sexual?

• Ca adolescent, fiindcă am fost hărţuit la şcoală?

• Ca angajat, întrucât am ajuns mereu şomer?

• Ca soldat, fiindcă a trebuit să intru în luptă?

• Ca femeie, fiindcă am fost violată în război, în refugiu, în căsnicie?

• Ca pacient, căci prin măsurile medicale luate am fost tratat ca un obiect?

• Atunci când am suferit un grav accident de circulaţie, situaţie în care mi-au fost îngrijite doar rănile fizice?

• Fiindcă în prezenţa mea a murit cineva pe care-l iubeam foarte mult?

în biografia unei traume psihice se pot întâlni şi aduna o serie de lucruri. Urmele lăsate în psihic de experienţa de victimă sunt cu atât mai adânci cu cât au fost mai timpurii. în plus, traumele prenatale şi preverbale ne rămân cu greu în amintirea conştientă (Ruppert 2014). Totuşi,

suntem nevoiţi să dăm de urma realităţii propriei condiţii de victimă inclusiv pentru aceste prime faze ale vieţii.[49] Atunci vom putea aduce la suprafaţă anxietăţile, vom putea simţi furia sau ruşinea, vom putea resimţi greaţa şi ne vom putea manifesta sentimentele de vinovăţie.

Pentru a putea reintegra psihotraumele noastre în ansamblul psihicului nostru, avem nevoie de un demers care să ţină cont de logica dezvoltării noastre sufleteşti. Potrivit experienţei mele, o traumatizare sexuală nu poate fi depăşită dacă nu este recunoscută „trauma iubirii" dindărătul ei, la baza căreia se află, la rându-i, o „traumă a identităţii". Mai întâi trebuie restructurat propriul eu sănătos; el trebuie să fie eliberat din starea lui traumatică, pentru a putea întâmpina cu destulă stabilitate experienţele de viaţă traumatizante acumulate în biografie. Când, din cauza clivajului timpuriu al eului propriu, nu există în sine vreun punct de referinţă clar şi nici sentimente proprii, totul se estompează în lumea interioară a unui copil. Tot aşa, el are nevoie să-şi dezvolte voinţa, pentru a rezista acestui proces de durată şi a nu abandona prea devreme. Dacă vrem să ne înţelegem mai bine, trebuie să ne întoarcem de cele mai multe ori la începutul existenţei noastre. Acum câţiva ani, când ne-a murit prima pisică, am simţit nevoia să plâng mai multe zile atât de amarnic cum nu-mi amintesc s-o mai fi făcut vreodată. Tremuram din tot corpul şi nu reuşeam să opresc şuvoiul de lacrimi. Astăzi, ştiu că

îndărătul acestei tristeţi foarte profunde stă moartea unui frate care a crescut împreună cu mine în pântecul mamei şi apoi a murit deodată. Fără să- mi dau seama, mă legasem de acest copil într-o dragoste infinită, iar el a rămas o parte din mine şi după moartea lui. îmi abandonasem deja foarte devreme eul propriu, iar în rest, pentru mine, n-a existat dragoste în copilărie. Iubirea mea de copil n-a găsit nicio rezonanţă la părinţii mei traumatizaţi. Aşadar, această parte timpurie din sufletul meu se agăţase atâta timp de această dragoste simbiotică iniţială faţă de un frate geamăn mort prematur, până când am ajuns în sfârşit să dau cu ochii de el într-o activitate de rezonanţă. Complet clivată în mine, această parte nu mai putuse să se dezvolte în continuare. Ea a rămas blocată în iluziile iubirii sale.
Bourquin & Cortes (2016) au urmărit mai atent acest fenomen, adică faptul că ne îndoliază profund un frate geamăn mort intrauterin. După părerea mea, noi ajungem, încă înainte de naştere, la o traumă a iubirii doar în măsura în care a avut deja loc trauma identităţii, aşadar clivajul propriului nostru eu din cauza faptului că mama ne-a refuzat existenţa.

Cum scăpăm de condiţia de agresor

Celui care reuşeşte să-şi accepte condiţia de victimă îi va veni mult mai uşor să-şi depăşească şi propria condiţie de agresor. Căci atunci el se autocompătimeşte. El nu se condamnă şi ştie că propria condiţie de agresor este consecinţa propriei condiţii de victimă. între timp, am cunoscut o mulţime de mame şi taţi care au înţeles că s-au înşelat, că nu şi-au dorit copiii cu adevărat, că n-au putut să-i iubească, că s-au folosit de ei pentru propriile strategii de supravieţuire şi i-au violat, fiindcă ei înşişi n-au avut parte de altceva pe când erau copii. Cum să fi învăţat ei, în familia rece din care proveneau, ce înseamnă iubirea şi căldura, spre a putea să le transmită mai târziu propriilor copii? Cum să fi ştiut cât sunt de importante pentru un om un eu sănătos şi o voinţă proprie, dacă au trebuit să se despartă ei înşişi prematur de eul şi de voinţa lor?
Cel care şi-a simţit propria condiţie de victimă devine mai sensibil la propria condiţie de agresor şi la propriile atitudini tipice de agresor. Absenţa propriilor sentimente se atenuează. Atunci ne putem da seama de tot ceea ce am le-am pricinuit deja altora prin atitudinile noastre încremenite. Şi este posibil să le pricinuim în continuare. Când dispunem din nou de eul propriu, putem să preluăm şi răspunderea pentru faptele noastre. Mai înainte acest lucru nu era deloc cu putinţă. Ajungem astfel să simţim pas cu pas vina noastră personală pentru durerile pe care le-am provocat altora. Putem admite sentimentele noastre

asociate cu aceasta, ruşinea şi teama de proscrierea socială. Atunci este valabil şi pentru cei din jurul nostru principiul biblic: „Cine dintre voi este fără păcat să arunce cel dintâi piatra asupra ei”.[50]
Astfel poate lua naştere şi compasiunea pentru suferinţa victimelor noastre. De aici se poate dezvolta, la rându-i, efortul de a compensa pagubele produse victimelor noastre. De pildă, agresorii le pot finanţa victimelor nişte terapii adecvate. Atunci devin de prisos şi acele încercări de reparaţie, care nu au decât caracter de ispăşire şi sunt doar nişte autopedepsiri care nu aduc nimic nimănui.
Din practica terapeutică am aflat că mai ales mamele care au venit în contact emoţional cu propria condiţie de victimă sunt în stare să recunoască apoi şi traumatizările pe care le-au provocat propriilor copii. Deseori încep şi aceştia o terapie proprie. Chiar şi unii taţi care îşi simt traumele din copilărie ajung să recunoască faptul că n-au respectat graniţele sexuale ale fiicelor şi fiilor lor.

Copii sănătoşi psihic – societăţi sănătoase psihic

Dacă vrem să dezvoltăm comunităţi sănătoase, avem nevoie de oameni sănătoşi din punct de vedere psihic. Pentru aceasta trebuie să încetăm în primul rând traumatizarea timpurie a copiilor în plan fizic şi psihic, fapt în urma căruia ei nu-şi pot regla sentimentele şi nu-şi pot dezvolta un eu stabil. Atunci rămân neajutoraţi, dependenţi şi se orientează spre exterior în loc să se orienteze spre ei înşişi. De aceea, copiii au nevoie de confirmarea

- faptului că e în regulă să-şi urmeze nevoile de copii, să fie importanţi ei înşişi şi să-şi exprime toate sentimentele;
- faptului că nu trebuie să le pese de interesele şi conflictele adulţilor;
- faptului că ei singuri pot învăţa din ce în ce mai bine să-şi gestioneze anxietatea şi să facă faţă agresiunilor.

Când pot acorda atenţie propriei bunăstări, copiii devin competenţi din punct de vedere social. Ei percep atunci şi nevoile celorlalţi şi ţin cont de ele. Pentru aceasta, nu trebuie să fie „educaţi" de părinţi şi de profesori, care poate că mai sunt prinşi ei înşişi în traumele lor din copilărie, fiind clivaţi deci de sentimentele lor dureroase. Este o greşeală fatală să credem că „socializarea" copiilor s-ar produce atunci când li s-ar arăta că personal n-au valoare şi li s-ar înfrânge voinţa.

„Ce are să spună lumea!", era vorba mamei mele când voiam să port la pubertate părul lung şi haine excentrice. „Câtă vreme te întreţin, trebuie să

faci ce-ţi zic eu!”, obişnuia să repete fără rost tatăl meu ori de câte ori voiam ceva cu care el nu era de acord. Drept urmare, nici eu nu eram prea delicat cu surorile şi fraţii mei mai mici. La nevoie îmi impuneam voinţa în faţa lor prin ţipete şi lovituri. Copiii doriţi, iubiţi şi netraumatizaţi află singuri regulile unei convieţuiri constructive şi sunt interesaţi de la sine să le deprindă. Ei n-au nevoie să se certe şi să se războiască încontinuu, până la sânge, cu cei de aceeaşi vârstă cu ei. Ei se maturizează psihic zi de zi; totodată, nu trebuie să-şi dovedească în permanenţă valoarea ca tineri şi ca adulţi şi nici nu trebuie să se înjosească unii pe alţii. De asemenea, ei nu se lasă ispitiţi de alţii spre distructivitate. Ei sunt dispuşi şi capabili să coopereze constructiv, beneficiind de sprijinul corespunzător al adulţilor sănătoşi psihic. Oamenii sănătoşi din punct de vedere psihic ştiu că, dacă traumatizează pe altcineva, îşi fac rău până la urmă lor înşişi. Dacă devin agresorii altora, fapta se întoarce ca un bumerang asupra lor.

[48] Citez din e-mailul primit de la o fostă studentă: „Am terminat studiile, iar acum conduc o creşă. Mă gândesc aproape zilnic la dvs. şi la prelegerile dvs. Ele m-au marcat foarte mult şi mi-au consolidat opiniile deja existente. Nu sunt nici acum o prietenă a creselor. Dimpotrivă, mai nou mă înfurie faptul că nu se produce o clarificare din punct de vedere politic.

Acum câteva săptămâni am avut de-a face cu un băiat de 2 ani şi jumătate, care se află în creşă de

la 10 luni. De când era bebeluş, a stat în creşă zi de zi, de la orele 7:30 la 17:00. Noi suntem familia lui. El nu vrea niciodată să meargă acasă. Mă strânge în braţe şi se agaţă de mine. Recent i-a spus mamei sale: «Nils va fi trist acum» şi s-a atârnat de braţul meu. Mama lui n-are voie să-l atingă când îl ia. Această situaţie m-a impresionat foarte mult. Toată noaptea m-am gândit la ea. Vreau să se schimbe ceva. Aş dori ca părinţii să înţeleagă mai bine ce se întâmplă. V-aş mai putea povesti 72 838 de istorii despre cum suferă copiii în fiecare zi. Multe mulţumiri că aveţi curajul să daţi glas acestor lucruri".

[49] în ciuda evidentei condiţii de agresor a lui Adolf Hitler şi a atitudinilor lui
radicale de agresor, condiţia lui de victimă nu a fost prea cunoscută şi definită până acum. Mama lui Hitler şi-a pierdut în intervalul 1887-1888 trei copii în vârstă de 2 ani şi jumătate, un an şi jumătate şi 6 luni din cauza difteriei. Ea a trebuit să-i vadă pe toţi cei trei copii cum se sufocă în chinuri. încă din 1888 a rămas din nou gravidă şi l-a născut pe Adolf Hitler în aprilie 1889. De teamă că şi acest copil ar putea muri, şi-a răsfăţat băiatul. Trebuie să plecăm totuşi de la faptul că mama nu putea să-l iubească din toată inima si să-l ia în braţe, fiindcă avea în fata ochilor, cu siguranţă, moartea îngrozitoare a celorlalţi trei copii, ori de câte ori se uita la micul Hitler şi-l atingea. Pronunţata înclinaţie a lui Hitler spre

necrofilie şi cultul morţilor practicat de el şi-ar putea avea originea aici (Fest 2001).
[50] Sfânta Evanghelie de la Ioan (8:7). în Sfânta Scriptură a Vechiului si Noului Testament. Bucureşti. 1911. (N.t.)
Capitolul 9

Metoda intenţiei şi teoria psihotraumei centrate pe identitate

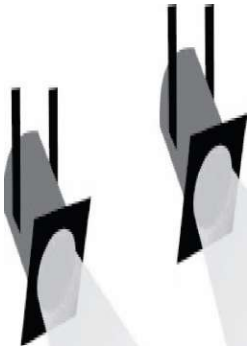
Odată cu metoda intenţiei, dezvoltată de mine pe baza teoriei psihotraumei centrate pe identitate (IoPT), devine posibil accesul la toate formele de traumă menţionate, aşadar şi la cele prenatale. Orice traumă psihică este ca o gaură neagră în biografia unui om; ea se păstrează prin procesele de refulare personală şi colectivă din societatea în care trăieşte persoana respectivă (ilustraţia 9).

Rem are persona ä si co ectivâ

H-M—I

Începutul vieţii

Această formă de terapie care lucrează cu propoziţiile intenţiei şi cu tehnica rezonanţei facilitează accesul la propria condiţie de victimă a unei traume psihice, precum şi cunoaşterea propriilor atitudini de victimă. Fiecare propoziţie a intenţiei este reflectarea unui fragment din biografia traumei psihice a unui om. Ea aruncă o lumină asupra „găurilor negre” din biografia lui şi le elucidează pas cu pas (ilustraţia 10).



CKHH)

Ilustraţia 10: Punerea în lumină a găurilor negre din biografie cu ajutorul metodei intenţiei

Metoda intenţiei şi propria voinţă de

clarificare

începutul vieţii

Naştere

Copilăria

Trauma sexualităţii

Propriile agresiuni

în mulţi ani de practică terapeutică am învăţat că vindecarea unui psihic afectat de traume se poate produce numai din interior. Aceasta nu poate fi făcută nici cu ajutorul medicamentelor, nici prin intervenţii psihoterapeutice presupus abile. Psihicul uman este prea complex şi prea dinamic pentru aşa ceva. în plus, el simte de la sine nevoia de a se autovindeca şi are capacitatea de a funcţiona din nou ca un psihic sănătos, care înţelege realităţile aşa cum sunt ele de fapt. Aceste încercări de autovindecare sunt torpilate încontinuu de nevoia de a nega anumite realităţi, necesitate generată de o serie de situaţii traumatizante. Omul respectiv trebuie să devină tot mai conştient de acest lucru. Iar tehnica rezonanţei face posibilă această conştientizare. Ca rezonatori, alţi oameni reflectă pentru mine cum arată lucrurile în psihicul meu. Dacă mă recunosc eu însumi în ceea ce se oglindeşte pentru mine, devine cu putinţă suprimarea clivajului condiţionat de traumă – în măsura în care mă decid şi vreau să fac acest lucru.
întrucât, conform experienţei mele, dialogurile verbale cu cei care au atitudini de victimă sau de agresor nu duc prea departe, iar tema propriu-

zisă, care a condus la clivajul psihicului, rămâne de obicei îngropată în inconştient, eu renunţ, în terapie, la orice discuţii şi investigaţii în faza premergătoare găsirii intenţiei. Le ofer în mod direct oamenilor respectivi spaţiul necesar, spre a se lămuri singuri ce intenţie ar dori să cerceteze mai îndeaproape.

Principiul meu este să nu mă amestec în formularea intenţiei lor. Numai o intenţie aleasă de clientul însuşi garantează că acesta rămâne deschis faţă de procesele de rezonanţă ulterioare, chiar şi atunci când îi sunt arătate strategiile de supravieţuire şi părţile traumatizate, iar el este confruntat cu consecinţele lor negative pentru sine şi pentru alţii. Numai astfel cineva poate să-şi asume responsabilitatea pentru acestea, fie că vrea să continue cu atitudinile sale tipice de victimă sau de agresor, care neagă realităţile, fie că preferă să-şi dezvolte în continuare psihicul sănătos – chiar dacă, pe moment, aceasta îi provoacă încă multă anxietate şi este ceva foarte dureros.

Pe măsură ce atitudinile de victimă şi de agresor se estompează treptat, iar realităţilor traumatice negate li se permite să iasă la lumină, părţile sănătoase ale psihicului nostru pot prelua din nou, într-un mod mai evident, controlul interior. Favorizarea unui eu stabil, sprijinul dat formării voinţei proprii, atenţia acordată propriilor nevoi sănătoase, revenirea la propriul corp sunt ţelurile centrale ale acestei forme de terapie. Astfel un om

îşi poate asuma din nou, sau eventual chiar pentru prima oară, întreaga răspundere pentru propria- i viaţă. El poate accepta treptat vătămările suferite, împreună cu toate sentimentele asociate acestora, aşadar cu întreaga anxietate, furie, durere, iubire dezamăgită şi singurătate profundă. Ataşate experienţelor victimei, aceste sentimente se vor putea dizolva. Nu mai este nevoie să ne cramponăm de atitudinile de victimă şi de agresor, pentru a respinge sentimentele produse de traumă. Cine este în contact cu sine nu se mai simte singur şi părăsit. El nu mai trebuie să renunţe la sine, pentru a stabili relaţii cu alţii. Cine îşi recapătă capacitatea de a simţi îşi dă seama că aceasta este adevărata lui forţă şi poate renunţa la iluzia că puterea exterioară nu poate exista decât prin amuţirea sentimentelor.

Angelika: Acolo vreau să ajung

Citez în continuare o femeie cu care fac terapie de mai multă vreme: „Cum poate deveni de prisos acest agresor extrem de puternic ancorat în mine?

Singura mea pretenţie de copil a fost să fiu iubită de agresor. Poate că, odată ce voi avea bucuria de a mă iubi pe mine însămi, agresorul va deveni de prisos. Şi poate că atunci voi avea un eu şi o voinţă. Atunci voi avea viaţa mea. Iar când voi simţi şi percepe acest lucru sau când vor deveni de prisos astfel de întrebări, atunci voi avea viaţa mea. Cred că acolo vreau să ajung”.

Cum procedăm când lucrăm cu intenţia

Când lucrez cu propoziţia intenţiei, încep într-o manieră pur practică, solicitându-i persoanei respective, pe care o numesc în continuare „client”, să-şi scrie intenţia pe un whiteboard. Pentru aceasta, începând cu 2018, eu recomand ca intenţia să nu conţină mai mult de şapte unităţi de informaţie. Tot ce depăşeşte acest număr este, potrivit experienţei, prea mult pentru client, pentru rezonatori, pentru grup şi chiar pentru mine ca însoţitor terapeutic.
Dacă intenţia a fost găsită, se scriu pe post-it-uri separate cuvintele intenţiei, inclusiv semnele de punctuaţie, şi se lipesc pe ecusoane. în continuare,

acestea sunt împărţite participanţilor la atelier. Ei sunt rugaţi de client să intre în rezonanţă cu fiecare cuvânt, respectiv semn de punctuaţie. Apoi, el dă startul procesului de rezonanţă. Conform experienţei mele terapeutice, cam după un minut sau două, persoanele intrate în rezonanţă se regăsesc într-un anumit aranjament, care reflectă structura de bază a intenţiei respective.
Apoi, ca terapeut, eu trec împreună cu clientul de la un rezonator la altul. Fiecare dintre aceştia ne comunică atunci percepţia proprie. în acest fel, clientul vine în contact cu ceea ce s-a întâmplat în psihicul lui şi află ce relaţie există între intenţia sa şi biografia traumei sale psihice.
în timpul acestui proces, acord o atenţie deosebită curajului clientului de a-şi manifesta sentimentele. Dacă e cazul, îl sprijin în acest demers. Căci, până la urmă, numai prin exprimarea sentimentelor proprii, structurile psihice
fragmentate se pot reintegra într-un tot. Mereu este foarte impresionant să observ cum părţile interioare scindate se apropie unele de altele, de îndată ce clientul ajunge în profunzimea sentimentelor.
Totuşi, trebuie să avem în vedere că exprimarea sentimentelor nu e de ajutor dacă se situează în contextul unei traume a iubirii, deci fără o raportare la un eu sănătos. Atunci va fi doar deplânsă propria situaţie de a nu fi iubit, însă trauma identităţii, aflată la baza acesteia, nu este conştientizată încă. De aceea este nevoie de multă

experienţă şi de o înţelegere profundă a teoriei şi terapiei psihotraumei centrate pe identitate, pentru a putea asigura, cu claritate şi fineţe, ghidarea terapeutică a acestor procese de rezonanţă.

Andreas: Eu as dori să stiu ce vreau să

9 *9*

omor în mine

Andreas a scris pe whiteboard următoarea propoziţie: „Eu aş dori să ştiu ce vreau să omor în mine” (ilustraţia 11). (în momentul acela încă puteau fi folosite maximum nouă unităţi de informaţie[51] pentru o intenţie.) Atunci au ieşit la lumină următoarele lucruri despre biografia psihotraumei sale: Mama lui nu l-a dorit, iar

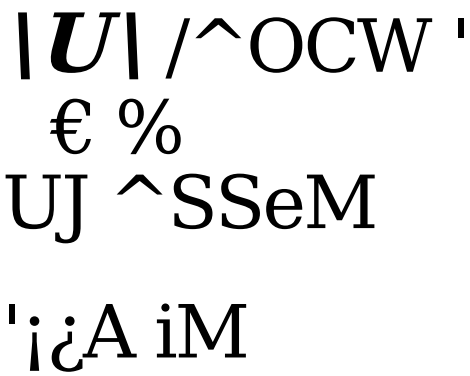
bunica l-a respins şi ea. Aşa că au lăsat sugarul în frig până ce era să moară. Intenţia de a-l ucide venea pare-se mai ales din partea bunicii dinspre mamă. Pentru a supravieţui, Andreas a trebuit să-şi impună voinţa de a nu plânge şi de a nu-şi manifesta sentimentele. El s-a identificat cu atitudinea respingătoare a bunicii şi cu agresiunile ei. Ulterior, în viaţă, el a îndreptat aceste agresiuni nu numai împotriva sa, ci şi a altora, care din punctul său de vedere pretindeau în mod nemeritat o atenţie deosebită.

La sfârşit, EU – primul cuvânt din propoziţia intenţiei sale – şi VREAU[52] au ajuns într-un contact tangibil, la care Andreas a putut asista cel puţin din exterior. Butonul său de urgenţă interior, care-l decuplase de la propriile sentimente, a rămas apăsat în continuare. Era încă prea speriat de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă ar schimba poziţia acestui întrerupător de siguranţă.

Spaima lui de moarte apăruse deja înaintea naşterii, odată cu o tentativă de avort produsă asupra lui.

M *

î ,
ı
j i ^ /



Ilustraţia 11: Propoziţia intenţiei, care exprimă interiorizarea relaţiei agresor-victimă

Agresori care declanşează propriile traume

Anxietatea mea foarte profundă, rezultată din propria mea condiţie de victimă – n-am fost un copil dorit şi iubit, am fost umilit psihic şi lovit fizic în mod regulat de mama şi de tata –, m-a determinat, de când mă ştiu, să mă tem de violenţă şi să mă păzesc de agresorii violenţi din afara familiei din care provin. De aceea am reacţionat la o serie de agresori traumatizanţi învederaţi, ca dl Erdogan şi dl Trump, stăpânit de o revoltă interioară şi motivat de pornirea de a mă proteja de ei. Totodată, m-am simţit neajutorat şi neputincios. Totuşi, cu cât mă confruntam mai mult cu propria condiţie de victimă şi descopeream în mine din când în când părţi ale copilului foarte speriat şi traumatizat, cu atât am putut să dorm din nou mai liniştit chiar dacă, în realitate, asemenea politicieni reprezintă, desigur, şi în continuare o mare ameninţare. Neîndoielnic ei constituie un pericol enorm pentru sănătatea şi viaţa multor oameni şi pentru pacea de pe acest pământ. Totuşi, până la urmă, şi ei reprezintă doar un simptom pentru larga răspândire a clivajelor agresor- victimă în multe societăţi traumatizate. Dacă n-ar exista cei doi, s-ar ivi numaidecât alţii care să le ocupe poziţiile într-o colectivitate dominată de dinamica agresor-victimă şi de anxietăţi clivate.

Clişeul „omului rău” ţine, el însuşi, de atitudinea tipică de agresor; el sugerează că totul ar fi în ordine dacă n-ar mai exista cutare sau cutare dictator.[53] Aşadar soluţia nu rezidă în înlăturarea sau retragerea unuia sau altuia dintre agresorii traumatizanţi, ci în ieşirea conştientă a unei întregi colectivităţi din dinamica relaţiei agresor-victimă. Pentru aceasta este nevoie, după cum am mai spus deja, de evoluţii profunde la nivelul conştiinţei unor largi categorii de populaţie. în situaţia lumii de azi, când totul a devenit

concurenţial şi tot ce există (oameni, animale, plante, pământ, aer, apă etc.) este privit doar ca un mijloc pentru a răzbi în această competiţie, „pacea” nu mai reprezintă decât o dorinţă pioasă (respectiv un titlu justificativ pentru purtarea de noi războaie).

Să rămânem în contact cu noi înşine

9

Gnothi seauton (în greacă) – „ Cunoaşte-te pe tine însuţi!” –, aşa sună o inscripţie mult citată de pe templul lui Apollo din Delphi. Aude sapere (în latină) – „îndrăzneşte să ştii!” – a fost motoul Iluminismului în Europa secolului al XVII-lea. Aş mai adăuga: îndrăzneşte să fii pe de-a-ntregul tu însuţi şi să te desprinzi de toate identificările şi atribuirile care-ţi fac rău! Recunoaşte că nu poate exista o autoritate superioară ţie, care să decidă asupra vieţii tale şi să-ţi poată spune ce este bine şi corect pentru tine. Tu nu trebuie să-i ceri nimănui permisiunea pentru propria-ţi viaţă. Este viaţa ta şi numai tu o poţi trăi. Doar tu singur poţi descoperi ce înseamnă o viaţă bună pentru tine.

Terapia traumei psihice centrată pe identitate (IoPT) este orientată deci, în mod consecvent, către dezvoltarea eului propriu şi către respectarea nevoilor proprii. Pe această cale dispare treptat interesul pentru agresori şi nevoile lor. Nu mai vreau să fiu văzut, recunoscut, înţeles sau iubit de ei. Nu mai vreau să am parte de dreptatea şi de satisfacţia pe care mi le oferă ei sau să mă răzbun pe ei. Ştiu că e complet absurd să-i acuz pe agresorii traumatizanţi că m-au abuzat sau că nu m-au protejat. Nu câştig nimic dacă o să-

mi descarc furia asupra lor. Căci aşa rămân legat de ei în continuare, fiind blocat în atitudinile mele de victimă.
Pentru mine este important doar să păstrez distanţa necesară faţă de ei. Să nu mă mai ocup consecvent de ei. Şi nici să-i compătimesc fiindcă, de exemplu, îmbătrânind, părinţii nu mai pot fi acum agresori traumatizanţi la fel ca odinioară.
Acelaşi lucru este valabil şi pentru modul de trai bazat pe concurenţă. Cel
care vrea să fie mai bun şi altfel decât „ceilalţi" nu este în contact cu sine, ci este orientat către exterior. El trebuie să înţeleagă permanent ce fac ceilalţi şi ce aptitudini şi mijloace au. El trebuie să fie mereu cu un pas înaintea lor. Acesta este un program stresant, lipsit de perspectiva unui final fericit. Numai raportarea consecventă la lucrurile de care am nevoie şi pe care mi le doresc cu adevărat îmi dă energia de a-mi crea un mediu de viaţă în care să mă simt cum trebuie şi să pot fi cine sunt.
Nimeni nu poate schimba, retrospectiv, o copilărie marcată de traume. O putem doar accepta, aşa cum a fost. Reîntoarcerea în perioada respectivă serveşte la recuperarea empatică a părţilor clivate cândva, în copilărie, şi la integrarea lor în ansamblul propriei identităţi. Pentru aceasta este nevoie de un eu care să aibă vârsta pe care o avem noi în prezent, un eu care să nu se piardă în faţa unor sentimente traumatice intense. Nici regresând cu ajutorul unei intenţii – de exemplu, „aş dori să rămân eu însumi afectuos" –, nu ajungem la vreun rezultat. în ce ne priveşte, nu putem fi copil şi mamă în acelaşi timp, într-o singură persoană.

Viaţa dincolo de dinamica relaţiei agresor- victimă

Cine ar dori să ducă o viaţă dincolo de dinamica relaţiei agresor-victimă o poate face numai dacă reuşeşte să iasă din sistemele de relaţii impuse de această dinamică. Un copil nu-şi poate părăsi încă familia care nu-l iubeşte, iar de multe ori ieşirea dintr-un cuplu traumatizant nu se poate face de azi pe mâine. Chiar şi pentru un sistem de muncă abuziv şi generator de victime, trebuie găsită mai întâi o alternativă solidă. Iar cel care locuieşte într-o ţară stăpânită de dictatură sau de război trebuie să poată scăpa în primul rând de această nebunie.
Cel care şi-a dat seama totuşi că este prins într-o dinamică a relaţiei agresor- victimă are cel puţin motivaţia de a ieşi din ea. El va profita de orice ocazie care i se oferă, ca să facă acest lucru. Ţelurile lui vor fi:

•să păstreze un contact statornic cu sine,

•să vrea ceea ce este nimerit pentru sine,

•să-şi perceapă corpul şi nevoile sale,

•să accepte propriile sentimente adecvate,

•să prefere gândirea clară,

•să dezvolte capacitatea de a avea relaţii constructive,

•să aibă o viaţă autonomă şi sănătoasă.

Pentru mine este întotdeauna un motiv de bucurie când oamenii reuşesc să iasă din biografia traumei lor şi să-şi construiască o relaţie sănătoasă cu ei înşişi şi cu semenii lor.

De la un „Eu” sănătos la un „Noi” sănătos

Nimeni nu poate să ştie şi să simtă ce-mi face bine. Nici eu nu le pot prescrie altora cum trebuie să se comporte ca să aibă un trai bun. Putem învăţa doar împreună că, pentru o convieţuire optimă, nu ne ajută nici puterea, nici deşteptăciunea, nici controlul asupra altor oameni, nici averea în bani, nici comportamentul nostru concurenţial, nici sexul cu forţa sau contra cost şi nici idealurile familiei şi ale partenerului. în primul rând, contează ca interiorul nostru să fie sănătos şi să dispună integral şi statornic de funcţiile eului şi ale voinţei. De aceea, este nevoie ca noi, fiecare pentru sine şi împreună, să
lucrăm la propria sănătate psihică. Trebuie să încetăm cu toţii să ne mai traumatizăm reciproc şi să ne transformăm în victime şi agresori. Nimeni nu are dreptul să traumatizeze pe altcineva şi nu există nicio justificare în acest sens. Totodată, sunt sigur că ori de câte ori cineva îmi spune că trebuie să servesc cutare sau cutare scop aşa-zis superior, el n-ar dori de fapt decât ca eu să mă pun în slujba strategiilor lui de supravieţuire în condiţii de traumă. „Mă vreau pe mine” nu este un program care să-i dăuneze în realitate vreunei alte persoane (partener, copil, coleg, forţă de conducere, politician etc.). Este însă posibil ca acest program să zădărnicească pretenţiile persoanei respective de a mă folosi în mod abuziv pentru strategiile sale de supravieţuire în condiţii de traumă. Dar aceasta poate constitui pentru ea şi o mare şansă de a se confrunta în sfârşit cu propriile traume.
în viaţă m-am confruntat mereu cu noi provocări cărora n-am putut să le fac faţă. La început am încercat să le depăşesc cu obişnuitele mele strategii de supravieţuire. Pentru că n-am reuşit, s-a putut întâmpla să-mi creez o nouă strategie de supravieţuire în condiţii de traumă. Acum, în asemenea situaţii, îmi dau seama tot mai rapid că există o şansă de a pătrunde şi mai profund în mine însumi şi de a integra o parte din mine, clivată până în momentul de faţă.
Condiţia eului, de a avea o voinţă proprie, de a trăi şi de a iubi cum se cuvine, ne oferă un sentiment confortabil. N-am nevoie să car povara traumelor altora. Nu trebuie să mă istovesc cu strategiile de supravieţuire în condiţii de traumă ale altor persoane numai spre a le sluji iluziile, oricare ar fi ele – şi aceasta indiferent că este

vorba despre viaţa mea privată sau despre cea profesională. Nu sunt fixat pe relaţii. Sunt liber, creativ, jucăuş şi serios, fără a mă desprinde de realitate. Nu trebuie să mă justific şi să mă orientez în funcţie de directivele sau prescripţiile unor oameni traumatizaţi. Nu e necesar să mă subordonez unor valori şi principii sociale aşa-zis superioare, care ar fi, chipurile, mai de preţ decât mine. Eu sunt cum sunt. Atunci nu mai sunt coruptibil şi nici manipulabil. Am voie să fac greşeli şi nu trebuie să fiu perfect. îmi aleg acele relaţii care-mi fac bine. Nu mă mai abandonez pe mine însumi de dragul unei relaţii sau din cauza unor directive sociale rezultate din nişte strategii de supravieţuire în condiţii de traumă. Pentru că sunt în contact cu mine însumi, nu sunt singur. Sunt împlinit interior. Pot intra în contact cu alţii ori de câte ori îmi doresc acest lucru.

Dacă în cazul unui om traumatizat, propria identitate se consolidează tot mai mult sub îndrumare terapeutică, voinţa primordială de viaţă şi bucuria de a trăi devin o parte inseparabilă din el însuşi. De aici apare totodată nevoia de comuniune cu oamenii care se preocupă de asemenea de ei înşişi şi se străduiesc să renunţe la atitudinile de agresor şi de victimă pentru a fi de-adevăratelea cu ei înşişi în totalitate.[54]

Nu mai avem voie să ne impunem reciproc, la scară socială, abandonarea propriei noastre identităţi – aceasta conduce la „trauma identităţii". Mi-e bine dacă le este bine şi semenilor mei fiindcă şi ei sunt în contact cu ei înşişi. Orice om care se confruntă cu biografia traumei sale şi ordonează lucrurile în el însuşi, regăsindu-se, este o binecuvântare pentru societate. Şi până la urmă pentru întreaga omenire. Orice mamă sigură de sine şi conştientă de sine trezeşte aceste calităţi şi în copilul ei. Orice tată cumpănit în sine poate constitui un model inestimabil pentru copiii lui. în cazul oricărui individ, raportarea la un eu sănătos nu duce, aşa cum susţin unii, la un egoism materialist, la o derivă spirituală sau la o desolidarizare socială, care reclamă insistent sacrificiul în numele comunităţii. Din contră, stabilitatea eului constituie motivaţia dezvoltării unor fundamente adecvate pentru adevăratele sisteme de solidaritate.

Oricum ar sta lucrurile, primul pas ar fi să părăsim acele sisteme de relaţii care sunt prizonierele dinamicilor relaţiei agresor-victimă şi pe care noi nu facem decât să le tensionăm în continuare cu atitudinile tipice de agresor şi victimă, fără a putea însă să le schimbăm fundamental. Totodată, trebuie să evităm să ne lăsam atraşi la rându-ne în astfel de sisteme, temându-ne că altminteri vom fi singuri, că vom sta izolaţi şi că vom fi expuşi învinuirilor celor care, lipsiţi de conştiinţă de sine, nu îndrăznesc să iasă din aceste dinamici. Pentru aceasta, recunoaşterea atitudinilor de agresor şi de victimă în cazul nostru şi al altora are o importanţă uriaşă. Atunci ne dăm seama dacă un partener (potenţial) acţionează impulsionat de părţile lui psihice sănătoase şi dacă ne iubeşte şi ne apreciază într-un mod sănătos. Sau dacă acţionează în virtutea atitudinilor lui de agresor sau de victimă şi ar dori să ne impună iluziile iubirii lui. Iluziile simbiotice avute în copilărie de oamenii maturi sunt otravă pentru familii, prietenii, cupluri şi societăţi întregi.

Leadership by compassion

Cu ajutorul metodei intenţiei putem pătrunde nu numai în profunzimea intenţiilor personale (de exemplu, „Mi-aş dori un copil”, „Mi-aş dori un mariaj fericit”). Cu ajutorul ei am putea cerceta mai îndeaproape şi ideile sau ţelurile referitoare la societate (de pildă, „Make America great again!” sau „Avem nevoie de o alternativă pentru Germania” sau „Ne trebuie o creştere economică şi mai mare”). Cât de curajos ar fi ca politicienii şi forţele conducătoare din economie să-şi examineze mai precis intenţiile pe care le anunţă cu atâta vehemenţă şi să le raporteze la biografia lor personală!
Când suntem în contact cu noi înşine, recunoaştem atitudinile de agresor şi de victimă şi la şefii de la locul de muncă sau la

politicienii care promit să conducă în mod responsabil o întreprindere sau o întreagă comunitate. Atunci nu mai suntem aşa de uşor de amăgit şi de indus în eroare de către acei oameni care sunt prizonierii dinamicilor relaţiei agresor-victimă, dinamici pe care ei le alimentează prin modul în care gândesc şi acţionează. Numai privind biografia unui candidat la un post de conducere, ne putem lămuri rapid ce traume a suferit deja, dacă a făcut ceva pentru propria sănătate psihică şi cât anume. Cum să fie responsabil pentru o întreagă societate într- un sens constructiv cineva care

•nu şi-a asumat încă răspunderea pentru el însuşi,

•şi-a abandonat deja devreme eul propriu,

•este blocat în trauma iubirii, iar odată cu aceasta, în sentimentele

şi iluziile reprimate ale iubirii,

• a fost traumatizat sexual şi a devenit el însuşi deja agresor traumatizant, fără să fi făcut vreodată o terapie în acest sens? Aşa ceva e pur şi simplu imposibil! Cu pretenţiile sale de autoritate, care arată strategiile lui de supravieţuire în condiţii de traumă, el nu face decât să-i atragă şi pe alţii în haosul său psihic. Cu atât mai tare cu cât deţine mai multe pârghii de putere. Şi aici este valabilă deviza că a te maturiza înseamnă a nu te mai lăsa să fii dependent de alţii.

în societăţile traumatizate este considerat un semn de slăbiciune faptul că forţele conducătoare, aflate în poziţii de răspundere, ar putea solicita sprijin terapeutic.[55] Totuşi, din punctul meu de vedere, acesta e fără echivoc un semn de putere şi integritate personală. într-un asemenea om pot avea mult mai multă încredere decât în cineva care respinge vehement orice pretenţie de a se îngriji de sănătatea psihicului său. Cel ce profită de nişte oferte psihoterapeutice judicioase îşi asumă răspunderea pentru psihicul propriu, devenind astfel demn de încredere în ochii mei, ca să preia sarcina de a conduce o comunitate mai mare.[56] Ce anume s-ar schimba într-o societate dacă forţele conducătoare şi-ar

îndeplini sarcinile cu compasiune, în loc să recurgă la presiune şi agresiuni?
Lucrând ca rezonator într-un atelier bazat pe metoda propoziţiei intenţiei, am putut face o experienţă interesantă pentru EUL unui bărbat din Anglia. La început am fost clivat, pe de o parte, într-un corp blocat într-o traumă din fragedă copilărie, iar pe de altă parte, într-o minte de adult, care plana cumva pe deasupra, fără a primi multe informaţii despre celelalte părţi interioare. În schimb, VOINŢA se manifesta foarte dominant şi se ridica mai sus decât s-ar fi cuvenit, iar de pe tronul ei imaginar voia să fie slujită de alţii. La sfârşitul acelui proces de grup, când clientul a ajuns în contact cu partea care se clivase încă din stadiul prenatal, starea mea s-a schimbat substanţial. Atunci am simţit că depindea de mine să preiau controlul interior, dar nu prin violenţă („leadership by agression"), ci prin compasiune („leadership by compassion").
Cel care nu mai trebuie să se teamă de propriile sentimente de frică, de furie sau de ruşine nu mai poate fi şantajat sau dominat nici de alţii care ştiu cum să apese aceste butoane sensibile. El îşi recâştigă puterea. Cine este cu adevărat prezent şi cade de acord cu el însuşi, cine se iubeşte necondiţionat şi se protejează deci şi de abuzurile altora poate avea parte şi de relaţii constructive. El poate să iubească alţi oameni şi să-şi asume deplina responsabilitate pentru faptele proprii. El poate crea situaţii win-win, în loc de win-lose, în sfera politică, economică şi personală şi poate crea aceste condiţii şi la nivel instituţional, acolo unde i se permite. El ştie unde merită să se angajeze în plan social şi unde nu. Activismul social sau politic orb, menit doar să liniştească propria conştiinţă morală ori să-i facă pe alţii să aibă remuşcări, nu ajută în continuare pe nimeni.

Ce ne uneşte pe toţi

Şi „democraţia” este o formă de putere, chiar dacă este exercitată de nişte persoane votate de alegători. Toate regimurile democratice actuale urmăresc în primul rând interese economice şi naţionale, care se bazează pe principiul competiţiei şi al concurenţei. Ele pun o presiune puternică asupra „poporului” lor, îl pedepsesc, îl răsplătesc şi îl manipulează, aşa încât să participe cum poate la această competiţie. Gândirea concurenţială creează o arhitectură a siguranţei, conform motoului: Suntem în siguranţă numai dacă nu ne temem de nimeni şi suntem mai mari, mai viguroşi şi mai puternici decât adversarii noştri, care pe urmă vor deveni cu uşurinţă duşmani. în schimb, o filosofie a securităţii centrată pe emoţii ar acţiona după principiul: Mă simt în siguranţă chiar dacă semenii mei din indiferent ce colţ al globului devin conştienţi de temerile şi durerile lor şi, de aceea, se vor simţi mai viguroşi şi mai autonomi.
Călătoriile pe care le-am făcut în multe ţări m-au mai învăţat un lucru: Problemele fundamentale pe care le au oamenii sunt aceleaşi în toată lumea.
Relaţia dintre mamă şi copil generează pretutindeni aceleaşi dinamici în interiorul psihicului. Posibilele biografii ale traumei se derulează peste tot într-un mod similar. Deseori, „cultura” nu este altceva decât depăşirea în mod diferit a consecinţelor traumei, aşadar una dintre nenumăratele variante posibile ale strategiilor de supravieţuire în condiţii de traumă. Deci, de ce să accentuăm mereu diferenţele, iar nu elementele comune?

Societatea sunt eu

La sfârşit, încă o teză riscantă. Cine este „societatea”? Atunci când credem că „societatea” ar trebui să se schimbe pentru ca noi să putem avea cândva cu toţii o viaţă bună, rămânem prizonierii unei dependenţe copilăreşti. Avem doruri, dorinţe şi reprezentări, dar

niciun destinatar al acestor emoţii. De aceea sunt de părere că fiecare e însăşi societatea pe care el şi-o doreşte. O viaţă bună începe aici şi acum dacă îmi reamintesc propriile traume, dacă ies din dinamica relaţiei agresor-victimă şi mă redescopăr. Dacă rămân eu însumi în relaţie cu semenii mei şi-mi manifest nevoile sănătoase, chiar şi în spaţiul public şi politic. Astfel sunt o companie bună pentru mine însumi, iar de jur împrejurul meu apare treptat societatea pe care mi-o doresc. Şi, în plus, devin atractiv pentru cei care au aceleaşi convingeri.

[51] Aşa cum se poate vedea în ilustraţia 11, în germană propoziţia intenţiei lui Andreas este formată din 9 cuvinte. (N.t.)

[52] în germană, ultimul cuvânt din propoziţia intenţiei lui Andreas. (N.t.)

[53] De pildă, situaţia din Orientul Apropiat nu s-a îmbunătăţit de facto după ce Saddam Hussein în Irak şi Muammar al-Gaddafi în Libia au fost răsturnaţi de la putere si ucişi. Dimpotrivă, situaţia de acolo a escaladat. Nici luarea puterii lui Kim Jong-un sau a lui Vladimir Puţin n-ar face lumea mai bună: în plus, după G.W. Bush imperialismul american a înaintat nestăvilit.

[54] Bazându-se pe observaţiile asupra clienţilor săi, Georg Milzner, un coleg psihoterapeut. a scris o carte cu un titlu elocvent: Wir sind überall, nur nicht bei uns – Suntem pretutindeni, numai cu noi nu (Milzner 2017).

[55] într-un interviu cu doi politicieni germani care au devenit victimele unor atacuri cu cuţitul nu apare măcar o dată termenul de traumă. Ei declară că nu au solicitat sprijin terapeutic. în schimb, atitudinile de victimă sunt prezentate ca fiind normale: „Pentru un prim contact, convorbirea noastră telefonică [purtată de cei doi politicieni după atac – n.red.l a fost foarte neobişnuită fiindcă am cunoscut pe cineva care a vorbit despre propriile sentimente. Politicienii fac rar acest lucru. Politicienii sunt mereu puternici". SZ- Magazin. nr. 5. 2 februarie 2018. p. 18.

[56] Să nu uităm că Papa Francisc a mărturisit recent că în viaţă a solicitat deja sprijin terapeutic. Probabil că acest lucru îl face altfel şi mai uman decât pe mulţi dintre coreligionarii lui.

Bibliografie

Ahrens-Eipper, S. & Nelius, K. (2017): „Posttraumatische Belastungsstörungen bei Körperlichen Erkrankungen und medizinischen Eingriffen im Kindesalter”, în: Trauma & Gewalt, 4, pp. 268 – 278.

Akyol, C. (2016): Erdogan: Die Biografie, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.

Badinter, E. (1992): XY – Die Identität des Mannes, Piper Verlag, München.

Baer, U. & Frick-Baer, G. (2010): Wie Traumata in die nächste Generation wirken, Affenkönig Verlag, Neukirchen-Vluyn.

Banzhaf, H. (2018): „Trauma: o cheie pentru înţelegerea suferinţei fizice”, în: Franz Ruppert şi Harald Banzhaf (coord.), Corpul meu, trauma mea, eul meu, Trei, Bucureşti.

Bauer, J. (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Eichborn Verlag, Frankfurt pe Main.

Bauer, J. (2010): Das kooperative Gen. Evolution als kreativer Prozess, Heyne Verlag, München.

Bauer, J. (2013): Arbeit. Warum sie uns glücklich oder krank macht, Heyne Verlag, München.

Bauer, J. (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens, Karl Blessing Verlag, München.

Benard, C. & Schlaffer, E. (1985): Viel erlebt und nichts begriffen. Die Männer und die Frauenbewegung, Rowohlt Verlag, Reinbek.

Benard, C. & Schlaffer, E. (1994): Mütter machen Männer. Wie Söhne erwachsen werden, Heyne Verlag, München.

Biddulph, S. (1996): Männer auf der Suche. Sieben Schritte zur Befreiung, Beust Verlag, München.

Bly, R. (1993): Eisenhans. Ein Buch über Männer, Knaur Verlag, München.

Boeser-Schnebel, C., Hufer, K.-P., Schnebel, K. & Wenzel, F. (2016): Politik wagen, Wochenschau Verlag, Schwalbach.

Bowlby, J. (1975): Bindung, eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung, Kindler Verlag, München.
Bourquin, P. & Cortes, C. (2016): Der allein gebliebene Zwilling, Innenwelt Verlag, Chamberlain Köln, D. (2010): Woran Babys sich erinnern. Über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib, Kösel Verlag, München.
Chomsky, N. (2018): Cine conduce lumea?, Litera, Bucuresti.
deMause, L. (ed.) (1980): Hört ihr die Kinder weinen. Eine psychogenetische Geschichte der Kindheit, Suhrkamp Verlag, Frankfurt pe Main.
Dilling, H., Mombaur, W. & Schmidt, M.H. (ed.) (1993): Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD 10, Hans Huber Verlag, Bern.
Elva, T. & Stranger, T. (2017): Ich will dir in die Augen sehen. Eine Frau trifft den Mann, der sie vergewaltigt hat, Knaur Verlag, München.
Fest, J. (2001): Hitler, Propyläen Taschenbuch, München.
Fischer, G. & Riedesser, P. (1998): Lehrbuch der Psychotraumatologie, Reinhardt Verlag, München.
Freud, S. (2010): „Disconfort in culturä", in Opere esentiale, vol. 9, Trei, Bucuresti.
Fromm, E. (2016): Wege aus einer kranken Gesellschaft. Eine sozialpsychologische Untersuchung, dtv Verlag, München.
Ganser, D. (2016a): Nato Geheimarmeen in Europa. Inszenierter Terror und verdeckte Kriegsführung, Orell Füssli Verlag, Zürich.
Ganser, D. (2016b): Illegale Kriege. Wie die Nato-Länder die UNO sabotieren, Orell Füssli Verlag, Zürich.
Ganser, D. (2016c): Europa im Erdölrausch. Die Folgen einer gefährlichen Abhängigkeit, Orell Füssli Verlag, Zürich.
Graeber, D. (2014): Schulden, Goldmann Verlag, München.
Hahn, B. (2016): „Rituelle Gewalt – das Unheimliche unter uns. Ausbeutung und Bindung in destruktiven Kulten bzw. Sekten", in: Karl Heinz Brisch (ed.), Bindungstraumatisierung, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Hacke, A. (2017): Über den Anstand in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wir miteinander umgehen, Antje Kunstmann Verlag, München.

Harari, Y.N. (2018a): Homo Deus. Scurtä istorie a viitorului,

Polirom, Iasi.

Harari, Y.N. (2018b): Sapiens. Scurtä istorie a omenirii, Polirom,

Iasi.

Herman, J. (2003): Die Narben der Gewalt, Junfermann Verlag,

Paderborn.
Hollstein, W. (1995): Der Kampf der Geschlechter. Frauen und Männer im Streit um Liebe und Macht und wie sie sich verständigen könnten, Knaur Verlag, München.
Hoppe, G. (2014): „Abtreibungen und Trauma", in: Franz Ruppert (ed.), Frühes Trauma (pp. 105 – 127), Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Huber, M. (1998): Multiple Persönlichkeiten, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt pe Main.

Huber, M. (2011): Viele sein. Ein Handbuch, Junf ermann Verlag,

Paderborn. Huber, M. (2013): Der Feind im Inneren, Junf ermann

Verlag, Paderborn. Hüther, G. & Bonney, H. (2002): Neues vom

Zappelphilipp. ADHS
verstehen, vorbeugen und behandeln, Walther Verlag, Düsseldorf.
Hüther, G. (2009): Männer. Das schwache Geschlecht und sein Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
Gruen, A. (2015a): Dem Leben entfremdet, dtv, München.
Gruen, A. (2015b): Der Wahnsinn der Normalität, dtv, München.
Jugovic, M. S. (2017): Wie wird Trauma transgenerational weitergegeben? Analyse eines Praxisfalls anhand eines 17-jährigen Klienten, Katholische Stiftungshochschule, München.
Keen, S. (1991): Feuer im Bauch. Über das Mann-Sein, Bastei Lübbe Verlag, München.
Kohn, A. (1989): Mit vereinten Kräften. Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist, Beltz Verlag, Weinheim.

Lantermann, E.-D. (2016): Die radikalisierte Gesellschaft. Von der Logik des Fanatismus, Blessing Verlag, München.
Levine, P.A. (2010): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, Kösel Verlag, München.
Levine, P.A. (2015): Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn, Kösel Verlag, München.
Loftus, E. & Ketcham, K. (1994): Die therapierte Erinnerung, Bastei Lübbe Verlag, Bergisch Gladbach.
Lüders, M. (2015): Wer den Wind sät. Was westliche Politik im Orient anrichtet, Beck Verlag, München.
Peichl, J. (2007): Innere Kinder, Täter, Helfer & Co., Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Peichl, J. (2008): Destruktive Paarbeziehungen. Das Trauma intimer Gewalt,
Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Maaz, H.J. (2017): Der Lilith Komplex. Die dunkle Seite der Mütterlichkeit, dtv-Verlag, München.
Mausfeld, R. (2017): „Massenmediale Ideologieproduktion", în: Jens Wernicke (ed.), Lügen die Medien? (pp. 134 – 153), Westend Verlag, Frankfurt pe Main.
Miersch, M. (2002): Das bizarre Sexualleben der Tiere, Piper Verlag, München.
Miller, A. (2006): Am Anfang war Erziehung, Suhrkamp Verlag, Frankfurt pe Main.
Milzner, G. (2017): Wir sind überall, nur nicht bei uns. Leben im Zeitalter des Selbstverlusts, Beltz Verlag, Weinheim.
Müller-Münch, I. (2012): Die geprügelte Generation. Kochlöffel, Rohrstock und die Folgen, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Mundlos, C. (2015): Gewalt unter der Geburt, Tectum Verlag, Marburg.
Ponsonby, A. (1928): Falsehood in Wartime. Propaganda Lies of the First World War, Georg Allen & Unwin, Londra.
Ruppert, F. (2002): Verwirrte Seelen, Kösel Verlag, München.
Ruppert, F. (2012a): Trauma, Angst und Liebe, Kösel Verlag, München.
Ruppert, F. (2012b): Traumă, ataşament, constelaţii familiale, Trei, Bucureşti.

Ruppert, F. (ed.) (2014): Frühes Trauma, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Ruppert, F. & Banzhaf, H. (coord.) (2018): Corpul meu, trauma mea, eul meu, Trei, Bucureşti.
Safran Foer, J. (2010): Tiere essen, Kiepenheuer & Witsch, Köln.
Said, A. (2017): Der Familie entkommst du nicht. Mein verzweifelter Kampf gegen die Zwangsehe, mvg Verlag, München.
Saß, H., Wittchen, H.-U. & Zaudig, M. (1998): Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM IV, Hogrefe Verlag, Göttingen.
Sauer, M. & Emmerich, S. (2017): „Chronischer Schmerz nach Trauma – ein Phänomen des leiblich Unbewussten", in: Trauma, 1, pp. 24 – 36.
Schmidbauer, W. (1977): Hilflose Helfer, Rowohlt Verlag, Reinbek.
Shaw, J. (2016): Das trügerische Gedächtnis. Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht, Heyne Verlag, München.
Seidler, G.H., Freyberger, H.J. & Maercker, A. (ed.) (2011): Handbuch der Psychotraumatologie, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
Seierstad, Å. (2014): En av oss. En fortelling om Norge, Kagge Forlag, Oslo.
Senf, B. (2005): Der Tanz um den Gewinn. Von der Besinnungslosigkeit zur Besinnung der Ökonomie, Verlag für Sozialökonomie, Kiel.
Skinner, B.F. (1972): Futurum Zwei = Waiden Two. Die Vision einer aggressionsfreien Gesellschaft, Rowohlt Verlag, Reinbek.
Varoufakis, Y. (2015): Time for Change. Wie ich meiner Tochter die Wirtschaft erkläre, Bastei Lübbe Verlag, München.
Vogt, R. (ed.) (2012): Täterintrojekte, Asanger Verlag, Kröning.
Welzer, H. (2011): Täter. Wie aus ganz normalen Menschen Massenmörder werden, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt pe Main.
Wernicke, J. (ed.) (2017): Lügen die Medien?, Westend Verlag, Frankfurt pe Main.
Weiss, H. (2012): Tatort Kinderheim. Ein Untersuchungsbericht, Deuticke im Paul Zsolnay Verlag, Viena.
Wilks, J. (ed.) (2017): An Integrative Approach to Treating Babies and Children, Singing Dragon, Londra.